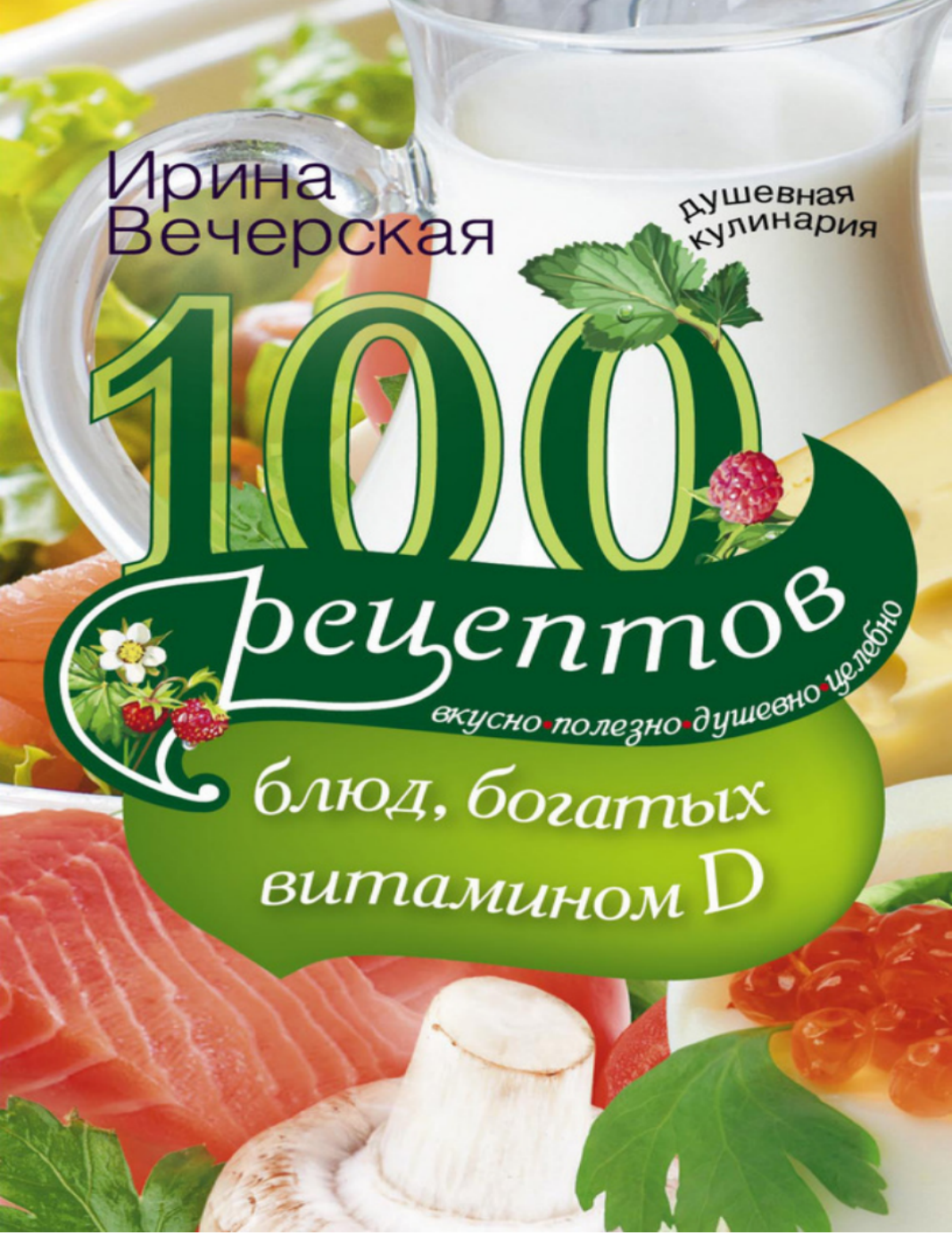
Ирина
Вечерская
душевная
кулинария
100
рецептов
вкусно • полезно • душевно • целебно
блюд, богатых
витамином D

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

При недостатке этого витамина у детей развивается рахит, возникают нарушения сна, необоснованное беспокойство, снижается тонус мышц. Позже появляются деформации костей черепа и грудной клетки. У взрослых истончается костная ткань, развивается остеопороз и пародонтоз, начинается преждевременное старение и прочие неприятности. Вы нашли у себя эти симптомы? Не спешите принимать аптечные витамины! Лучше всего усваиваются те, которые мы получаем из натуральных продуктов. Где содержится больше всего витамина D? И как правильно съесть продукты, чтобы этот витамин усваивался? Ответам на эти вопросы и посвящена наша книга. А чтобы читателям было легче, дан не только список продуктов, но и рецепты готовых блюд.

- Ирина Вечерская
  - Предисловие
  - Роль витамина D в организме
  - Салаты
  - Закуски
  - Пасты, паштеты
  - Супы
  - Горячие блюда
  - Десерты
  - Напитки

Ирина Вечерская
100 рецептов блюд, богатых витамином D
Вкусно, полезно, душевно, целебно

Предисловие

Витамины – необходимые организму вещества, обеспечивающие его нормальную жизнедеятельность. Таких веществ насчитывается более 30, и все они жизненно необходимы человеческому организму, входя в состав всех тканей и клеток, активизируя и определяя ход многих процессов. Витамины повышают стойкость организма при инфекционных заболеваниях, препятствуют процессам старения, атеросклероза, регулируют нормальный гомеостаз, определяют активность ферментов, участвуют в метаболизме аминокислот, жирных кислот, медиаторов, гормонов, фосфорных соединений, микроэлементов.

Большая часть витаминов поступает в организм человека из растений и незначительная часть – из продуктов животного происхождения. Более 20 витаминных веществ не могут быть синтезированы в организме человека, а другие синтезируются во внутренних органах, причем доминирующее значение в таких процессах имеет печень.

Учеными доказано, что лучше всего усваиваются те витамины, которые мы получаем из натуральных продуктов, в то время как таблетки зачастую выводятся, так и не успев хорошо перевариться и доставить организму необходимые вещества.

В последние десятилетия энергозатраты человека снизились в 2–2,5 раза, и так же должно было снизиться потребление пищи, иначе все это выльется в излишний вес и болезни. Однако если потребность в жирах и углеводах снизилась, то потребность в витаминах и микроэлементах осталась та же, ведь они необходимы для работы внутренних органов, выработки внутренних соков, хорошей нервной проводимости. Даже самый правильно построенный рацион, рассчитанный на 2500 килокалорий в день, дефицитен по большинству витаминов, по крайней мере, на 20–30 %.

*Человеческому организму необходимы витамины:*волосам – A, B_2, B_6, F, H; глазам – A и B; зубам – E и D, ногтям – A, D и C.

На кожу и на весь организм в целом благотворно действуют витамины A, B, B_{12}, E и F.

Витамин D имеет антирахитический эффект, также в последние годы доказано его иммуностимулирующее действие. Он участвует в синтезе интерферона, повышает активность естественных клеток-киллеров. Больше всего его содержат жирные сорта рыбы (или рыбий жир) и молоко (и молочные продукты).

*Причины развития*гиповитаминоза D: недостаточное

образование витамина D в коже при длительном отсутствии солнца; длительное употребление продуктов с преобладанием углеводов.

*Признаки*гиповитаминоза D:

– у детей рахит (нарушение у ребенка дневного и ночного сна, чрезмерная потливость, необоснованное беспокойство, снижение тонуса мышц. Позже появляются деформации костей черепа и грудной клетки (уплощение затылка, утолщение реберных хрящей в местах их соединения с костными частями рёбер);

– у взрослых остеопороз (истончение костной ткани.

*Взаимодействие витамина D и микроэлементов:*витамин D улучшает усвоение кальция и фосфора.

Человеку необходима пища, питье, растительная пища, и из всего этого организм выделяет полезные вещества, в том числе и витамины. Витаминные травы – это кладезь полезных веществ и витаминов. К ним относятся шиповник, смородина, облепиха, одуванчик, крапива и другие. Травы начинают действовать, как минимум, после 10 дней приема настойки (отвара).

Полезно использовать составы из трав, содержащих витамин D.

♦ В июне и июле отжимать сок из надземной части люцерны посевной и принимать этот сок по 1 стакану 3 раза в день; в сок можно добавлять мед по вкусу.

♦ Сок листьев одуванчика. Чтобы листья одуванчика лучше усваивались, их пропускают через мясорубку. Затем отжимают сок. 3 ст. ложки такого сока перед едой дают организму все необходимые ему после зимы вещества.

♦ 1 пучок зелени (петрушки, укропа, кинзы) мелко порубить и смешать со 100 г нежирного творога, добавить 2 ст. ложки гречишного меда. Это блюдо особенно полезно пожилым и людям с пониженным иммунитетом.

♦ Крапива двудомная: 1 ст. ложку измельченных листьев крапивы залить стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день за полчаса до еды. Стимулирует клетки иммунной системы, оказывает кровоостанавливающее, противовоспалительное, желчегонное, мочегонное действие, повышает уровень гемоглобина в крови, дополнительный источник витаминов. Противопоказана при повышенной свертываемости крови.

♦ Как витаминное и стимулирующее пищеварение средство: картофельный сок смешать с клюквенным соком и отваром из выжимок в равных частях по объему, добавить сахар по вкусу, пить по полстакана 2–3 раза в день до еды.

♦ 10 г свежих облиственных стеблей петрушки измельчить, залить 1 л красного или белого натурального виноградного вина, добавить 1–2 ст. ложки винного уксуса, осторожно варить (пенится!) на малом огне 10 минут, затем добавить 300 г меда и варить еще 4 минуты. Еще горячим разлить по бутылкам, закупорить, хранить в холодильнике. Принимать как общеукрепляющее средство при болезнях сердца по 1–3 и больше столовых ложек в день.

♦ Как витаминное и стимулирующее пищеварение средство: картофельный сок смешать с клюк венным соком и отваром из выжимок в равных частях по объему, добавить сахар по вкусу, пить по полстакана 2–3 раза в день до еды.

♦ Чай из рябины и крапивы. Возьмите (7:3) плоды рябины и листья крапивы, а затем 1 ст. ложку состава облейте 500 мл кипящей воды, и кипятите 10 минут, после чего дайте настояться 4 часа в плотно закрытой посуде в нежарком и темном месте, про фильтруйте. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

♦ Чай из шиповника, черной смородины и крапивы. Смешайте (3:1:2) плоды шиповника, черной смородины и листья крапивы. 1 ст. ложку состава облейте 500 мл кипящей воды, выдержите час, фильтруйте, добавьте сахарный песок по вкусу. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

♦ Чай из шиповника, черной смородины, крапивы и моркови. Соедините (3:1:3:3) плоды шиповника, ягоды черной смородины, листья крапивы, корень моркови. 1 ст. ложку смеси облейте 500 мл кипящей воды, и кипятите 10 минут, выдержите в хорошо прикрытой посуде 4 часа в прохладном и темном месте, затем профильтруйте. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

♦ Чай из шиповника, брусники и листьев крапивы.

– Соедините (3:1:3) плоды шиповника, ягоды брусники, листья крапивы – 3 части. 1 ст. ложку состава заварите 500 мл кипящей воды, и кипятите 10 минут, выдержите 4 часа в плотно закрытой посуде в прохладном и темном месте, после чего

фильтруйте. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

– Смешайте (3:2:3) плоды шиповника, ягоды брусники, листья крапивы. 2 ст. ложки мельченного витаминного состава заварите 200 мл кипящей воды, выдержите 3,5 часа, профильтруйте. Пейте по стакану 2 р. в день.

Полезно пить те соки, которые содержат витамин D.

Морковный сок.Первый по важности морковный сок. В этом соке содержится большое количество витаминов: B, C, D, E, K, G. Морковный сок улучшает пищеварение, аппетит и структуру зубов.

Сок манго.Наибольшую питательную ценность у манго представляет мякоть плода, содержащая целый набор питательных веществ. Сладкий вкус этому фрукту придают сахара (фруктоза, сахароза, мальтоза, глюкоза, ксилоза и др.), которых содержится порядка 14,8 г на 100 г. Присутствуют витамины B_1 B_2, B_5, B_6, B_9, E, D и C.

Черносмородиновый сок.Самым большим достоинством чёрной смородины считают высокое содержание витаминов. В ней содержатся витамины C, B_1, B_2, D, E, K, P и провитамин A. Основными микроэлементами являются магний, калий, кальций, натрий, железо и фосфор. Особое свойство сока чёрной смородины заключается в профилактике авитаминозов.

Сборные соки из сырых овощей и фруктов:морковь – 3 ч., сельдерей – 4 ч., петрушка – 2 ч., шпинат – 3 ч.; морковь – 12 ч., одуванчик – 4 ч.; морковь – 11 ч., одуванчик – 3 ч., репа – 2 ч.

Роль витамина D в организме

Основная цель данного витамина состоит в помощи организму усваивать кальций, чтоб кости и зубы формировались правильно и были при этом здоровыми. То есть можно говорить, что витамин D влияет непосредственно на формирование костной системы. Витамин D борется за то, чтобы увеличить количество фосфора и кальция, поступающего из кишечника в организм. А с помощью почек, уменьшить это количество, выводимое из организма. Таким образом, витамин D действует на весь костный скелет, запуская синтез белка. А сам белок способствует как раз росту и укреплению костей.

Организм человека синтезирует витамин D под действием ультрафиолетовых лучей. Витамин D называют «солнечным витамином». Солнце выступает основным стимулом к продуцированию этого витамина в кожном покрове. Он образуется в организме человека под действием ультрафиолетовых лучей или в результате облучения кварцевой лампой. Когда кожа покрывается загаром, производство витамина D прекращается, пока загар не «сойдет». Загар – это естественная защитная реакция организма на избыток ультрафиолетовых лучей.

Витамин D существует в двух активных формах – D_2 и D_3. Витамин D_2, он же эргокальциферол, – витамин растительного происхождения. Термин эргокальциферол происходит от названия провитамина эргостерол, который под влиянием солнечного света конвертируется в растениях в витамин D_2. Витамин D_3, он же холекальциферол, – витамин животного происхождения и более оптимальный для человека. В таком виде он достается младенцу из груди матери, а позднее – образуется в коже человека под влиянием солнечной радиации из холестерина, откуда, собственно, и происходит термин холекальциферол.

Таким образом, витамин D:

– предупреждает рахит,

– регулирует обмен фосфора и кальция, содействуя всасыванию их кишечником и отложению в растущие кости,

– способствует нормальному росту и развитию детей,

– является профилактикой возникновения остеопороза и пародонтоза,

– обеспечивает прочность костей и зубов,

– препятствует преждевременному старению кожи и организма в целом.

Нехватка витамина D у женщин после 40 лет не дает возможности организму усваивать кальций, добавление в рацион витамина D помогает предотвратить разрушение костей и травмы у женщин пожилого возраста.

Недостаток витамина D провоцирует проблемы со здоровьем не только у пожилых, но и у людей среднего возраста и даже молодежи. Повышается риск возникновения остеопороза, диабета, сердечно-сосудистых заболеваний и даже рака. Ожирение, которое, как известно, является фактором риска вышеперечисленных хронических заболеваний, также связано с дефицитом витамина D.

В качестве поддержания иммунной системы витамин D используется в комплексном лечении рака, псориаза и склероза.

Все витамины очень тесно взаимосвязаны. Например, витамин D и витамин E. Если в организме образуется недостаток витамина E, то усвояемость витамина D снижается на 30 %.

Если организм систематически испытывает дефицит витамина D, то и у взрослых могут проявляться такие симптомы, как:

- сутулость,
- боль в суставах,
- потеря веса,
- деформирование зубов,
- мышечные судороги,
- общая слабость.

Причинами этого можно считать:

– недостаточное пребывание на открытом солнце. Только ежедневное пребывание на солнце в течение 10–30 минут сможет послужить профилактической мерой в ликвидации недостатка витамина D;

– частое или чрезмерное использование кремов с УФ-фильтром. Защищая кожу без надобности, мы подвергаем себя риску дефицита этого солнечного витамина. Используйте крема только при длительном нахождении на открытом солнце;

– место жительства. Для людей, живущих в северных широтах, остро стоит проблема недостатка витамина D из-за длительных зим. В северных районах солнечный свет действительно бывает в ограниченном количестве и не позволяет коже в достаточном количестве вырабатывать витамин D;

– возраст. В старости дефицит витамина D развивается по той причине, что почки становятся неспособными преобразовать солнечный витамин в нужную для организма форму;

– заболевания пищеварительной системы. Нарушение всасываемости кишечником витамина D происходит, например,

при таких заболеваниях, как болезнь Крона и муковисцидоз. А вот люди, страдающие ожирением, тоже очень часто испытывают нехватку витамина D;

– беременность, а также период грудного вскармливания;

– особый режим питания, при котором исключаются все молочные продукты.

Считается, что восстановить недостаток витамина D – простая задача. Но здесь, как и везде, должен быть комплексный подход с обязательной консультацией врача. Например, что самое разумное, так это употребление продуктов, богатых витамином D и ежедневное пребывание на солнце.

Основной источник витамина D – рыбий жир, молочный жир, яичные желтки. Больше всего витамина D в рыбьем жире, печени рыб (треска, палтус, камбала, морской налим), также в следующих продуктах (в МЕ/100 г): сельди – от 294 до 1676, лососе из консервов – от 200 до 800, макрели – от 304 до 405, масле сливочном – от 10 до 150, грибах – от 83 до 125, желтках – от 45 до 390, сметане – 50, печени домашней птицы – 55, печени говяжьей – 45, печени свиной – 44, молоке средней жирности – 2. Витамин D в небольших количествах содержится в сыре, твороге, орехах, икре рыб, мидиях.

Витамин D находится в таких растениях, как зелень одуванчика, картофель, люцерна, хвощ, крапива, меньше его в грейпфруте, капусте, кукурузе, лимоне, ячмене, овсе и петрушке. Поэтому нужно употреблять в пищу эти растения лучше в составе салатов, но можно и в супах и даже вторых блюдах. Витамин D – термостабилен, он не разрушается при кулинарной обработке.

Нельзя забывать, что **избыток**витамина D может оказывать токсическое воздействие на организм. Витамин D увеличивает уровень холестерина в крови и отложение атероматозных масс во внутренней оболочке сосудов. Передозировка вызывает гиперкальцемию, (увеличение уровня кальция в крови), а также приводит к почечной недостаточности.

Гипервитаминоз проявляется также отложением солей кальция во внутренние органы, преждевременной кальцификацией костей, диспепсическими нарушениями – отсутствием аппетита, рвотой и др.; способствует развитию атеросклероза.

Точный порог токсичности витамина D пока не установлен. Однако результаты исследований показывают, что потребление более 50 000 МЕ (одна международная единица равна 0,25 мкг) в сутки в течение нескольких месяцев может привести к гипервитаминозу и интоксикации организма. Рекомендуемая суточная норма потребления витамина D составляет 100 МЕ.

Салаты

Салат из крапивы

Состав: крапива – 100 г, яйцо – 1 шт., салатная заправка – 10 г, соль.

Промытые листья крапивы заложить в кипящую воду и кипятить 5 минут, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, мелко нарезают, добавить мелко рубленное вареное яйцо, заправить салатной заправкой, посолить. *Салатная заправка (на 100 г):*50 г растительного масла, 50 г 3 %-го уксуса, 4 г сахара, 0,2 г перца черного молотого, 2 г соли. Растительное масло, уксус, соль, сахар, перец черный молотый перемешать.

Салат из крапивы и квашеной капусты

Состав: листья крапивы – 70 г, квашеная капуста – 100 г, яйцо – 1 шт., растительное масло – 2 ст. ложки.

Порезать бланшированные листья крапивы, смешать с квашеной капустой, измельчить сваренное яйцо, заправить растительным маслом.

Салат из крапивы и грецких орехов

Состав: крапива – 1 большой пучок, зеленый лук – 1 пучок, грецкие орехи – 0,5 стакана, яйца вареные – 2 шт., картофель отваренный – 3 шт., сок половины лимона, растительное масло – 3 ст. ложки.

Крапиву вымочить в кипятке. Мелко нарезать яйца, картофель, лук и орехи. Добавить в салат нарезанную крапиву, сок лимона и заправить маслом.

Весенний салат

Состав: листья одуванчика – 2 пучка, огурец свежий – 2 шт., сок половины лимона, сливки – 3 ст. ложки, зеленый лук, укроп, мед.

Молодые листья одуванчика промыть и смешать с тонко нарезанными огурцами. Заправить салат сливками с лимонным соком. По вкусу добавить укроп, зеленый лук и мед.

Салат из крапивы, щавеля и зеленого лука

Состав: крапива – 50 г, щавель – 20 г, подорожник – 20 г, листья одуванчика – 10 г, зеленый лук – 15 г, яйцо – 1 шт., редис – 10 г, майонез или растительное масло – 20 г, соль.

Подготовленную зелень крапивы, щавеля, подорожника, одуванчика, зеленого лука измельчить на мясорубке. Полученную

массу перемешать с мелкорубленым вареным яйцом, заправить майонезом, выложить в салатник горкой. Украсить кружочками редиса и дольками вареного яйца.

Салат из крапивы с зеленью укропа и петрушки

Состав: по 20 г каждого вида зелени: крапивы, щавеля, зелени петрушки, зелени укропа, зеленого лука, 2 г чеснока, 8 г растительного масла, соль.

Обработанные листья крапивы, перебранную и промытую зелень петрушки, укропа, зеленый лук, щавель мелко нарезать, добавить измельченный чеснок, посолить по вкусу, заправить растительным маслом.

Салат из крапивы с орехами по-грузински

Состав: крапива – 40 г, ядра грецких орехов – 25 г, репчатый лук – 25 г, кинза – 15 г, соль, перец.

Крапиву заложить в кипящую подсоленную воду (20 г на 1 л воды) на 3 минуты, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, мелко нарезать. Ядра грецких орехов истолочь с солью. Добавить мелко нарезанный репчатый лук и мелко нарезанную зелень кинзы. Все перемешать, посолить и поперчить по вкусу. Если полученная масса густая, ее можно развести отваром крапивы.

Салат из крапивы с грецкими орехами

Состав: листья крапивы – 200 г, ядра грецких орехов – 25 г, уксус – 1 ч. ложка, петрушка – 20 г, зеленый лук – 20 г.

В кипящую воду на 5 минут опустить листья крапивы, затем откинуть их на дуршлаг и нашинковать. Измельчить ядра грецких орехов, развести их отваром крапивы (1/4 стакана), добавить уксуса и заправить этой смесью крапиву. Готовое блюдо посыпать нашинкованной зеленью петрушки и зелёного лука.

Салат из моркови с крапивой и чесноком

Состав: морковь – 50 г, листья крапивы – 20 г, чеснок – 3 г, ядра грецких орехов —10 шт., зеленый лук – 20 г, лимонный сок – 5 г, зелень петрушки – 3 г, соль.

Очищенную сырую морковь натереть на мелкой терке, смешать с мелко нарезанными листьями крапивы, толченым чесноком и грецкими орехами. Заправить майонезом с лимонным соком, украсить зеленью петрушки.

Салат из крапивы и петрушки

Состав: листья крапивы —150 г, петрушка – 50 г, яйцо – 1 шт., сметана – 1 ст. ложка, соль, уксус.

Листья крапивы опустить на 5 минут в кипящую воду, затем откинуть на дуршлаг, подсушить и мелко нарезать. Добавить измельченную зелень петрушки, нарезать и положить сверху колечки сваренного вкрутую яйца, заправить сметаной, посолить, полить уксусом.

Салат из крапивы с яйцом

Состав: листья крапивы —150 г, яйцо – 1 шт., майонез – 20 г, соль.

Листья крапивы опустить на 5 минут в кипящую воду. Воду слить, крапиву измельчить и выложить на блюдо. Сверху положить колечки сваренного вкрутую яйца, заправить майонезом и посолить по вкусу.

Салат из листьев одуванчика, зелёного лука и петрушки

Состав: листья одуванчика – 100 г, зеленый лук – 50 г, петрушка – 25 г, уксус соль, подсолнечное масло, укроп.

Листья одуванчика опустить на полчаса в холодную подсоленную воду (чтобы исчезла горечь), затем подсушить и измельчить. Добавить нашинкованный зеленый лук, мелко порезанную зелень петрушки, соль и уксус по вкусу. Все перемешать, заправить подсолнечным маслом, а сверху посыпать измельченной зеленью укропа.

Салат из разной зелени

Состав: крапивы – 300 г, щавеля – 200 г, подорожника – 200 г, зелёного лука —100 г, одуванчика – 50 г, яйца – 2 шт., подсолнечное масло, соль.

Листья промыть и подсушить. Листья одуванчика предварительно полчаса нужно подержать в холодной воде. Растения мелко нарезать, смешать с двумя сваренными вкрутую и измельченными яйцами, заправить подсолнечным маслом или майонезом и посолить по вкусу.

Салат из подорожника, лука и крапивы

Состав: подорожник – 120 г, крапива – 50 г, репчатый лук – 80 г, тертый хрен – 50 г, яйцо – 1 шт. сметана – 40 г, яблочный уксус, соль.

Опустить в кипяток на 2 минуты листья подорожника и листья крапивы, откинуть на дуршлаг. Затем все измельчить, добавить нашинкованный репчатый лук, тёртый (или столовый) хрен и нарезанное кружочками варёное яйцо. Заправить салат сметаной, яблочным уксусом и солью по вкусу.

Салат из лопуха и петрушки

Состав: молодых листьев лопуха —120 г, зелень петрушки – 80 г, натертый хрен – 20 г, сметана – 30 г, соль.

Молодые листья лопуха опустить в кипяток на 3 минуты и откинуть на дуршлаг. Затем листья измельчить, добавить нарезанную зелень петрушки и натертый хрен. Все перемешать, заправить сметаной и посолить по вкусу.

Салат из свежих огурцов с листьями одуванчика

Состав: свежий огурец – 75 г, листья одуванчика – 10 г, сметана – 20 г, зеленый лук – 5 г, соль.

Перебранные и промытые листья одуванчика мелко нарезать, добавить нашинкованный зеленый лук, посолить. На блюдо уложить половинки свежих огурцов, затем зеленую массу, полить сметаной.

Салат из листьев одуванчика со сметаной

Состав: листья одуванчика – 75 г, сметана – 10 г, лимонный сок – 3 г, тертый хрен – 5 г, яйцо – 1 шт., соль.

Подготовленные молодые листья одуванчика замочить в соленой воде (20 г соли на 1 л воды) в течение 30 минут, затем откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, пошинковать. Добавить тертый хрен, сметану с лимонным соком, посолить, перемешать и посыпать мелко рубленным вареным яйцом.

Салат из листьев одуванчика

Состав: листья одуванчика – 100 г, зелень петрушки, укропа, лука, чеснока – по 20 г, огурец – 1 шт., редис – 10 шт., майонез, яйцо – 2 шт., соль.

Вымоченные листья одуванчика отжать, мелко нашинковать. Добавить любую зелень (салат, укроп, перья лука и чеснока и др.) и овощи (свежий или соленый огурец, редис и т. д.), картофель и вареное яйцо. Всё перемешать, заправить майонезом и досолить.

Мясной салат с листьями одуванчиков

Состав: 100 г листьев одуванчика, 100 г мяса, 1 яйцо, 50 г консервированного зелёного горошка, 50 г моркови, 25 г зелёного лука, сметана, соль, зелень.

Выдержанные в холодной соленой воде листья одуванчика нарезать соломкой. Добавить нарезанное кусочками отварное или жареное мясо, рубленое вареное яйцо, тертую морковь, зелёный горошек и соль. Салат заправить сметаной и посыпать зеленью укропа или петрушки.

Французский салат по-деревенски

Состав: салат – 1 кочан или молодой одуванчик – 40 листьев, пшеничный хлеб – 3 ломтика, чеснок – 1 зубчик, сливочное или растительное масло – 3 ст. ложки, копченый бекон – 300 г, черный перец – по вкусу, оливковое масло – 2 ст. ложки, уксус – 1 ст. ложка.

Разделить листья, промыть и обсушить. Разложить по индивидуальным тарелкам. Приготовить гренки. Срезать корку и нарезать хлеб кубиками. Растопить сливочное масло или разогреть растительное масло. Обжарить хлебные кубики вместе с измельченным чесноком. Выложить на кухонную бумагу, обсушить. Нарезать бекон и обжарить его в собственном соку. Положить на салат и полить вытопившимся жиром. В качестве альтернативы можно вместо жира использовать несколько капель оливкового масла. Посыпать черным перцем и полить уксусом. Поджаренный хлеб уложить сверху.

Салат из одуванчика с лопухом

Состав: листья одуванчика – 100 г, вареный картофель – 5 шт., отварные яйца – 5 шт., зелень лопуха – 100 г, зеленый лук, укроп.

Вымочить листья одуванчика, нарезать. Далее порезать соломкой листья лопуха. Кубиками, как на винегрет, порезать вареные яйца и картофель. Перемешать, добавить лук и укроп. Заправить можно растительным маслом или сметаной.

Салат из листьев одуванчика

Состав: одуванчик (листья) – 75 г, зеленый лук – 10 г, растительное масло – 5 г, 3 %-ый уксус – 5 г, зелень петрушка или укроп – 8 г, соль.

Подготовленные листья одуванчика замочить в соленой воде (20 г соли на 1 л воды) в течение 30 минут затем откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Пошинковать, добавить мелко нарезанный зеленый лук и зелень петрушки, перемешать, заправить растительным маслом, солью, уксусом, посыпать нарезанной зеленью укропа.

Салат из крапивы с одуванчиками

Состав: крапива (листья молодые) – 100 г, одуванчик (листья) – 100 г, яйцо (отварные вкрутую) – 1 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, квас – 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ст. ложка, соль – по вкусу.

Листья крапивы и одуванчика вымыть, обсушить и мелко порубить. Яйцо мелко нарезать. Ингредиенты соединить,

посолить по вкусу, заправить смесью растительного масла, лимонного сока и кваса и тщательно перемешать. Подавать сразу же.

Витаминный салат из листиков одуванчика

Состав: листья одуванчика – 100 г, редис – 3 шт., свежий огурец, отварное яйцо, порезанный зеленый лук.

Порезать все кубиками. Добавить сок лимона и слегка посолить. Полить растительным или оливковым маслом. Перемешать. Сверху посыпать укропом.

Салат из одуванчиков с орехами

Состав: одуванчик (листья и сердцевина) – 3 горсти, орех грецкий (измельченный) – 10 шт., мёд – 1 ст. ложка, для подливки: масло подсолнечное – 1 ст. ложка, сок клюквенный – 1 ст. ложка, лук репчатый (мелко нарубленный) —1 ч. ложка.

Листья и сердцевины одуванчиков мелко нарубить и смешать с измельченными орехами. Добавить мед. Вместо орехов можно использовать подливу.

Салат с одуванчиками и шампиньонами

Состав: огурец —1/2 кг, одуванчик (листья) – 50 г, яйцо – 3 шт., шампиньоны – 100 г, редис – 100 г, майонез – 3 ст. ложки, соль – по вкусу, петрушка, укроп (веточки) – по вкусу.

Огурцы вымыть и нарезать кубиками или полукругом. Замочить в соленой воде листья или сердцевины одуванчиков, затем мелко порубить. Шампиньоны промыть и отварить. Яйца отварить, очистить. Шампиньоны, яйца и редис мелко нарезать. Все хорошо перемешать, заправив майонезом. Готовый салат можно украсить веточками петрушки или укропа, а подавать к столу его нужно, конечно, охлажденным.

Салат из одуванчика и крапивы

Состав: листья одуванчика – 200 г, листья крапивы – 200 г, клюквенный сок – 2 ст. ложки, растительное масло.

Взять обработанные листья одуванчика и молодой крапивы, клюквенный сок (можно заменить яблочным). Все перемешать и заправить подсолнечным маслом.

Салат из одуванчиков с цикорием и картофелем

Состав: картофель – 3 шт., соль – по вкусу, цикорий – 1 шт., сало – 100 г, огурцы (солёные) – 1 шт., вино белое сухое – 0,6 стакана, перец черный (молотый) —1 ч. ложка, одуванчик – 250 г.

Картофель тщательно вымыть и отварить в «мундире» до

готовности. Обсушить, очистить и нарезать небольшими ломтиками. Корень цикория очистить, промыть и нарезать тонкой соломкой. Так же, соломкой, нарезать соленый огурец. Одуванчики промыть холодной водой и обсушить. Листья нарезать соломкой. Свиное сало очень мелко нарезать и растопить в сковороде на медленном огне. Смешать картофель, корень цикория, соленый огурец, одуванчики, заправить солью и черным перцем, осторожно перемешать и полить горячим растопленным свиным салом. Вино влить в сковороду и довести до кипения на сильном огне, после чего полить им салат, еще раз осторожно перемешать и сразу же подать на стол.

Салат из одуванчиков с медом и орехами

Состав: листья одуванчика – 100 г, грецкие орехи– 4 ст. ложки, мед – 1 ст. ложка, растительное масло, петрушка, укроп.

Листья одуванчика, толченые грецкие орехи, мед, перемешать, полить растительным маслом. Сверху посыпать петрушкой и укропом.

Салат из одуванчиков с персиками

Состав: одуванчик (цветки) – 20 шт., одуванчик (листья) – 10 шт., персики – 1 шт., творог – 3 ст. ложки, сливки – 4 ст. ложки, сок лимонный – 2 ч. ложки.

Отделить желтую часть цветков одуванчиков от зеленой чашечки, а листья вымыть, обсушить и разложить на блюде. Нарезать мелкими ломтиками персик, удалив предварительно косточку. Смешать творог со сливками и лимонным соком, добавить в смесь цветки одуванчика и персик. Перемешать. Выложить салат на листья одуванчика и украсить веселыми желтыми цветками.

Салат из одуванчика с яблоками и капустой

Состав: листья одуванчика —100 г, морковь – 1 шт., кислые яблоки – 2 шт., свежая капуста – 200 г.

Вымочить листья в течение 40 минут в подсоленной воде или на 3 минуты подержать в кипятке. Далее соединяем со свежей нарезанной капустой и морковкой, добавляем яблоко. Подсаливаем, выжимаем сок одного лимона. Поперчим. Заправляем растительным маслом или сметаной. Сверху посыпаем укропом.

Салат из листьев одуванчика с овощами

Состав: листья одуванчика – 100 г, листья молодой крапивы – 100 г, листья подорожника – 100 г, ядра грецких орехов – 5 шт.,

сметана – 1/2 стакана, лимонный сок – 1 ст. ложка, огурец – 1 шт., помидор – 1 шт., укроп, зеленый лук.

Зелень промыть и мелко нарезать, добавить измельченные ядра грецких орехов. Салат заправить сметаной, смешанной с лимонным соком, сверху украсить овощами, нарезанными кружочками.

Салат «Весенний»

Состав: листья одуванчика – 100 г, листья мать-и-мачехи – 100 г, листья зеленого салата – 100 г, щавель – 100 г, свежие огурцы – 5 шт., лимонный сок – 1 ст. ложка, мед – 1 ст. ложка, сливки – 1/2 стакана, зеленый лук и укроп.

Огурцы очистить, нарезать кружочками, добавить мелко нарезанную зелень. Сливки смешать с медом, лимонным соком, мелко нарезанным зеленым луком и укропом. Полученным соусом заправить салат и украсить его ломтиками свежего огурца.

Тонизирующий салат

Состав: крапива – 90 г, очиток большой (листьев) – 90 г, лимонник (листья) —15 г, одуванчик (листья) – 60 г, черемша – 3 ч. ложки, подсолнечное масло – 3 ст. ложки, сметана – 150 г.

Мелко порезать листья, добавить подсолнечное масло, заправить сметаной.

Салат «Ослиная морда»

Состав: одуванчики (зелень) – 800 г, чеснок – 1 зубчик, хлеб деревенский (черствый) —2 ломтика, копченое сало – 200 г, растительное масло, уксус, перец – по вкусу.

Подготовить зелень одуванчиков. Положить их в салатник. Натереть ломти сухого хлеба чесноком и порезать хлеб на маленькие кубики. Разогреть растительное масло в глубокой сковороде и поджарить в нем кусочки копченого сала, постоянно их перемешивая при помощи лопатки. Приготовленные кусочки сала положить на зелень одуванчиков. Положить кубики хлеба в сковороду, слегка подрумянить их и положить в салат. Поставить сковороду на огонь, налить туда уксус на несколько секунд. Вылить его в салат. Перемешать и подать. Можно значительно обогатить вкус этого салата, добавив туда в последний момент филе сельди, порезанной на небольшие кубики.

Салат из одуванчиков с перцем

Состав: одуванчик (листья) – 200 г, яйцо – 3 шт., морковь (крупная) – 1 шт., петрушка (зелень) – 100 г, сладкий перец – 12

шт., орехи (рубленые) – 3 ст. ложки, помидор – 12 шт., лимон – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, растительное масло – 3 ст. ложки, яблочный уксус – 1 ст. ложка, соль, перец (молотый) – по вкусу.

Листья одуванчика мелко порубить, посолить и посыпать перцем. Добавить натертую на крупной терке морковь, сладкий перец и помидоры, нарезанные кружочками, измельченные ядра грецких орехов, вареные яйца, лимон, чеснок, зелень петрушки. Затем все перемешать, заправить растительным маслом, смешанным с яблочным уксусом. Салат украсить ломтиками овощей.

Салат из листьев одуванчика с яйцом

Состав: листья одуванчика – 100 г, яйцо – 1 шт., зеленый лук – 4 стрелки, квашеная капуста – 2 ст. ложки, сметана – 1 ст. ложка, соль.

Листья одуванчика промыть и на 30 минут уложить в миску с холодной подсоленной водой. Затем откинуть на дуршлаг, дав воде стечь, и мелко нарезать. Лук мелко нарубить. Яйцо отварить вкрутую, нарезать кубиками. Все соединить, посолить, добавить квашеную капусту, заправить сметаной и хорошо перемешать. Готовый салат выложить в глубокую салатницу.

Салат «Штайрипюр»

Состав: яйцо – 2 шт., одуванчик (листья свежие молодые) – 400 г, уксус – 2 ст. ложки, тыквенное масло – 3 ст. ложки, эстрагон (сухой) – 1 щепотка, горчица (острая) —1 ч. ложка, соль, перец – по вкусу, лук репчатый (маленький) – 1 шт., петрушка – 1 пучок, помидоры (маленькие) – 2 шт.

Сварить яйца вкрутую (10 минут), охладить. Одуванчики перебрать, твердые стебельки отрезать, промыть, обсушить и отделить листочки. Для маринада развести уксус с тыквенным маслом и эстрагоном. Добавить горчицу, соль и перец. Лук очистить и мелко нарезать. Петрушку промыть, мелко нарезать и вместе с луком положить в маринад. Яйца очистить от скорлупы, белок мелко нарубить, желтки растереть вилкой и выложить на дно тарелки, залить маринадом и оставить для пропитки. Посыпать одуванчики нарубленным белком, залить маринадом и на 5 минут оставить пропитываться. Помидоры промыть, разрезать на 8 частей и украсить ими салат. Подавать с зерновым хлебом.

Салат из одуванчиков и редиса

Состав: зеленый салат – 6 листьев, листья одуванчика – 100 г, молодой щавель – 100 г, редис – 10 шт., грецкие орехи – 5 ст.

ложек, для заправки: оливковое масло – 2 ст. ложки, цветочный мед – 1 ч. ложка, винный уксус – пол чайной ложки.

Листья и редис порезать, орехи измельчить, перемешать ингредиенты и залить заправкой.

Салат с апельсином, клубникой и одуванчиками

Состав: одуванчик (листья) – 100 г, апельсин – 3 шт., сок апельсина – 50 мл, сахар, перец чили, растительное масло, клубника.

Вымыть листики одуванчика и дать хорошо стечь воде. Очистить 2 апельсина от кожуры и разрезать сначала пополам, а затем поперек тонкими ломтиками. Выжать сок из третьего апельсина. Для маринада взбить венчиком апельсиновый сок, сахар, перец чили и растительное масло. Слить жидкость с маринованного перца и добавить его в маринад. Клубнику вымыть, обсушить салфеткой. Удалив плодоножки, разрезать ягоды пополам и красиво разложить по тарелкам с листиками одуванчика и апельсиновыми ломтиками. Полить салат маринадом и дать ему пропитаться. К этому блюду подойдут свежеиспеченные булочки.

Салат из одуванчиков и белокочанной капусты

Состав: капуста – 300 г, одуванчик – 20 листьев, чеснок – 1 зубчик, мелко нарезанный укроп – 2 ст. ложки, яйца перепелиные – 6 шт., горчица – пол чайной ложки, растительное масло – 3 ст. ложки.

Капусту и листья одуванчика порезать соломкой, вареные яйца – половинками. *Приготовить заправку:*чеснок растолочь с солью и горчицей, добавить растительное масло. Залить салат соусом и украсить перепелиными яйцами.

Салат из одуванчиков со шкварками

Состав: одуванчики – 4 пригоршни, шкварки – 4 шт., яйцо – 4 шт., свиной жир – 2 ст. ложки, уксус (винный) – 0,5 стакана, соль, перец – по вкусу.

Порезать шкварки на маленькие кусочки, хорошо соскрести все с кости. В сковороде на небольшом огне растопить свиной жир. Положить туда шкварки, перемешивать не переставая. Необходимо только их разогреть, но ни в коем случае не поджаривать снова. Яйца сварить вкрутую, очистить от скорлупы, порезать их еще горячими и положить сверху на зелень одуванчиков. При помощи шумовки вытащить кусочки шкварок из жира и положить их сверху на зелень и яйца. После чего увеличить огонь и разогреть жир в сковороде, добавить уксус,

посолить. В тот момент, когда смесь закипит, вылить ее в салатник. Быстро перемешать и подать.

Салат «Лучезарный»

Состав: тофу —150 г, перец болгарский – 1 шт., фасоль спаржевая – 150 г, помидор – 2 шт., брокколи —150 г, яйцо (вареное) – 2 шт., люцерна – 100 г, сельдерей (стебли) – 1 шт, чеснок – 4 зубчика, масло растительное – 50 г, соль, базилик.

Все ингредиенты порезать, перемешать, заправить маслом и посолить.

Салат из петрушки

Состав: петрушка – 200 г, чеснок – 5 зубков, лимон – 1 шт., шампиньоны – 500 г, тертый пармезан – 4 ст. ложки, соль, перец черный, оливковое масло.

Шампиньоны нарезать, добавить петрушку, тертый пармезан. *Приготовить соус:*чеснок потолочь, добавить немного оливкового масла, соли и перца. Полить этим соусом.

Песто из петрушки

Состав: петрушка свежая – 2 пучка, анчоусы в масле – 50 г, чеснок – 3 зубчика, томатная паста – 2 ст. ложки, винный уксус – 4 ст. ложки, оливкового масла – полстакана.

Петрушку, чеснок и анчоусы очень мелко нарезать. Перемешать в миске, добавить томатное пюре, уксус и оливковое масло. Подавать чуть теплым вместе со свежим белым хлебом с хрустящей корочкой.

Салат из петрушки и зеленого лука

Состав: 200 г петрушка – 200 г, зеленый лук – 100 г, лимон – 1 шт., соль, ароматное растительное масло.

Зелень промыть и мелко нарезать. Лимон очистить от кожуры, тоже очень мелко нарезать и добавить к зелени. Заправить салат растительным маслом, посолить. Подавать к мясным блюдам.

Салат из кореньев петрушки с яблоками

Состав: петрушка – 3 корешка, растительное масло – 3 ст. ложки, картофель – 4 шт., соль, перец, майонез или сметана.

Корни петрушки промыть, очистить, мелко нашинковать и спассеровать на растительном масле. Вареный картофель очистить и нарезать кубиками. Все смешать, посолить, поперчить, выложить на блюдо и залить майонезом или сметаной.

Салат «Орлеан»

Состав: грейпфрут – 100 г, белый виноград – 75 г, розовый виноград – 75 г, ананас – 75 г, бананы – 75 г, мандарины – 75 г, апельсины – 3 шт., майонез – 150 г.

Грейпфрут, ананас очистить и нарезать кубиками. Белый и розовый виноград очистить от семян. Банан очистить и нарезать ломтиками (полумесяцем). Мандарины разделать на дольки, очистить от семян и кожицы, апельсин разрезать пополам, а из кожи апельсина сделать корзиночки. Апельсиновый сок используют для разбавления майонеза, которым заправляют фрукты. Смешанные и заправленные фрукты переложить в корзиночки из кожи апельсина. Украсить теми же фруктами.

Салат из грейпфрутов

Состав: грейпфруты – 2 шт., апельсины – 2 шт., яйцо (белок) – 1 шт., сахар – 1 ч. ложка, сахарная пудра.

Грейпфруты и апельсины очистить от кожуры, нарезать кружочками прямо в тарелке или салатнице, чтобы не вытек сок, посыпать сахаром. Сверху салат украсить взбитыми с сахарной пудрой белками.

Закуски

Рыба заливная

Состав: белуга – 280 г, осетрина – 250 г, севрюга – 265 г, свежая кета – 220 г, лосось – 215 г, форель – 215 г, сиг – 235 г, судак – 255 г, сазан – 250 г, сом – 270 г, карп – 250 г, щука – 250 г, лимон, зелень, морковь, готовое желе —150 г, соус хрен – 50 г; для желе: рыбные отходы – 2 кг, желатин – 40 г, морковь – 25 г, лук – 25 г, петрушка – 15 г, сельдерей – 15 г, 9 %-й уксус —15 г, яйцо (белок), лавровый лист, душистый перец, гвоздика, корица, соль.

Чистое филе рыбы без костей отварить и нарезать на порции. Подготовленную рыбу уложить на противень, сверху ее украсить зеленью, лимоном, вареной морковью, закрепить частью охлажденного желе и дать остыть. Когда рыба застыла, а украшения закрепились, рыбу залить оставшимся желе. Полностью застывшую рыбу вырезать вместе с желе и подать на блюде с овощным гарниром или без. Рыбу можно залить в форме или в самом блюде. Отдельно подать соус хрен.

*Приготовление рыбного желе.*После обработки рыбы кожу, кости и чешую тщательно промыть, залить холодной водой, довести до кипения, добавить морковь, лук, коренья петрушки, другие приправы и варить 1,5–2 часа. Готовый бульон процедить. Далее ввести желатин (предварительно замоченный в воде), размешать до полного растворения, добавив соль, перец и лавровый лист.

Для осветления бульона приготовить оттяжку: яичные белки перемешать с холодным бульоном в пропорции 1:5, влить в горячий, но не кипящий бульон и довести до кипения. Затем кастрюлю с бульоном убрать с огня, дать отстояться 20–25 минут и процедить бульон через льняную ткань.

Треска заливная по-кронштадтски

Состав: треска – 250 г, репчатый лук – 1 шт., морковь – 0,5 шт., петрушка (корень) – 0,25 шт., белый хлеб – 0,5 ломтика, молоко – 0,25 л, яйцо – 1 шт., сливочное и растительное масло – по 1 ст. ложке, лавровый лист – 1 шт., перец, соленые огурцы, соль, ланспик.

Подготовить чистое филе трески без кожи и костей. Из овощей и рыбных отходов с добавлением лаврового листа, черного перца и соли сварить рыбный бульон.

Приготовить фарш: белый пшеничный хлеб вымочить в молоке и отжать. Репчатый лук нарезать мелкими кубиками и обжарить. Филе трески, обжаренный лук, отжатый хлеб

пропустить через мясорубку, добавить яйцо, соль, молотый перец, воду. Все это активно перемешать, чтобы получилась воздушная масса. На смоченную льняную салфетку, середину которой в виде полоски следует смазать маслом, положить фарш по форме цилиндра длиной 25–30 см. Аккуратно завернуть его в салфетку, перевязать шпагатом, поместить в посуду и залить горячим рыбным бульоном. Варить рулет на слабом огне в течение 30–40 минут. По окончании варки оставить его в бульоне, пока он не остынет полностью. Затем рулет вынуть из салфетки и нарезать ломтиками под углом. Каждый ломтик украсить вареными яйцами, солеными огурцами, морковью и зеленью.

Сельдь с маринованными грибами

Состав: маринованные грибы – 300 г, сельдь – 2 шт., лук – 2–3 шт., зеленый резаный лук – 2–3 ст. ложки, растительное масло – 1–2 ст. ложки, уксус, соль, горчица.

Сельдь почистить, отрезать головы, отделить филе от костей. Крупно порезанное филе выложить в селедочницу, полить растительным маслом, уксусом, смешанным с горчицей, и украсить колечками лука. По обе стороны сельди выложить маринованные грибы, нарезанные кубиками.

Грибы под соусом

Состав: грибы – 300 г, растительное масло – 3 ст. ложки, зелень, соль, перец, лимонный сок, соус – 6 ст. ложек; для соуса: майонез – 200 г, горчица – 3 ст. ложки, мелко нарезанный зеленый лук, сахар, соль.

Свежие грибы очистить, промыть, нарезать ломтиками и отварить в подсоленном кипятке 15–20 минут, затем откинуть на дуршлаг и дать им остыть. Выложить их в салатник, посолить и поперчить по вкусу, добавить лимонный сок и растительное масло, все перемешать, полить соусом и украсить зеленью. *Приготовление соуса:*майонез смешать с горчицей, добавить мелко нарезанный зеленый лук, сахар и соль по вкусу.

Грибы в белом вине

Состав: грибы – 500 г, лук – 1 шт., морковь – 2 шт., помидор – 1 шт., растительное масло – 4 ст. ложки, белое сухое вино – 1 стакан, зелень, соль, перец.

Свежие грибы очистить, промыть, нарезать ломтиками, положить в кастрюлю и залить белым сухим вином. Посолить по вкусу и тушить под крышкой 8—10 минут, затем откинуть на дуршлаг и смешать с тертой морковью, нарезанным луком, помидорами и зеленью. Добавить сок лимона, перец и соль по

вкусу, заправить растительным маслом.

Грибы с вином в сметане

Состав: грибы – 500 г, масло – 1 ст. ложка, полусухое белое вино – 2 ст. ложки, соль, черный и красный молотый перец, сметана – 1 стакан, тертый сыр – 0,5 стакана.

Сливочное масло растопить в сковороде и обжарить в нем в течение 5–8 минут мелко нарезанные грибы. Влить в сковороду вино и держать на сильном огне еще 2–4 минуты. Убавить огонь. Положить соль, черный и красный перец, размешать, добавить сметану и сыр. Держать на слабом огне, часто размешивая, до тех пор, пока не загустеет. Подавать на подсушенном хлебе, смазанном сливочным маслом.

Соленые грибы с картофелем

Состав: картофель – 40 г, соленые грибы – 60 г, репчатый лук – 20 г, растительное масло – 30 г, зелень, перец.

Охлажденный отварной картофель нарезать ломтиками, добавить также нарезанные соленые грибы, репчатый лук, нарезанный полукольцами, заправить растительным маслом, поперчить, перемешать и выложить в салатник горкой, украсив зеленью.

Грибы табака

Состав: грибы – 600 г, чеснок – 2 ст. ложки, перец, растительное масло – 3 ст. ложки, соус – 300 г или сметана – 200 г, мука.

Использовать только шляпки белых грибов, подосиновиков, маслят, подберезовиков. С двух сторон их натереть солью, нашпиговать чесноком, посыпать перцем, слегка – мукой. Положить на горячую сковороду в разогретое растительное масло, закрыть крышкой и прижать ее сверху грузом. Грибы обжарить с двух сторон до румяной корочки. Полить томатным соусом или сметаной.

Заливное из боровиков

Состав: грибы – 350 г, желатин – 2 ст. ложки; для соуса: растительное масло – 2,5 ст. ложки, горчица – 1 ст. ложка, желток – 1 шт., соль, сахар, уксус.

Грибы отварить в 1 л соленой воды, вынуть из бульона, мелко порубить. В 0,5 стакана холодной кипяченой воды всыпать желатин, дать ему разбухнуть в течение часа и, выложив в грибной бульон, подогреть на медленном огне до полного растворения, но не кипятить. Залить этим бульоном грибы и

поставить в холодильник. Подавать с соусом. *Приготовление соуса.*Растереть до побеления яичный желток, горчицу, растительное масло, соль, сахар и уксус.

Помидоры, фаршированные грибами

Состав: грибы – 100 г, помидоры – 3–4 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, яйцо – 1 шт., сухари – 1 ст. ложка.

У крепких некрупных помидоров срезать острым ножом верхушку и вынуть сердцевину. Свежие грибы отварить (4 минуты), отцедить, мелко изрубить, посолить и потушить на растительном масле до готовности. Затем добавить в грибы мелко изрубленное крутое яйцо, измельченный пучок зелени. Смесь посыпать черным перцем, посолить и хорошо перемешать. Готовым фаршем наполнить помидоры, уложить на сковородку, прикрыть их срезанными верхушками, посыпать молотыми сухарями, обрызнуть растительным маслом и запечь в духовке. Подавать охлажденными, посыпав нарезанной зеленью.

Холодец картофельный

Состав: картофель – 10 шт., лук – 2 шт., растительное масло – 4 ст. ложки, соль, перец, зелень, заправка.

Очищенный картофель отварить в подсоленной воде, горячим протереть сквозь сито, добавить перец, поджаренный лук, хорошо перемешать. Подготовленную массу развести отваром, в котором варился картофель, до консистенции густой сметаны. Выложить в тарелки слоем 4–5 см, выровнять, сверху ложкой сделать рельефный рисунок и поставить в прохладное место на 2–3 часа.

Готовый холодец нарезать на порции и подать с чесночной или острой заправкой, кетчупом или томатным соусом, посыпать зеленью.

Винегрет с грибами

Состав: грибы – 200 г, помидоры – 1 шт., яблоко – 1 шт., морковь – 1 шт., небольшая свекла – 1 шт., картофель – 2 шт., соленый огурец – 1 шт., растительное масло – 2–3 ст. ложки, уксус, сахар, черный молотый перец.

Морковь, картофель, свеклу отварить целиком, почистить, нарезать кубиками, смешать с нарезанными кубиками луком и огурцом, посолить, заправить маслом, перцем и сахаром по вкусу. Грибы нарезать ломтиками, потушить на растительном масле до готовности и охладить. Помидоры и яблоки нарезать кубиками и соединить с охлажденными шампиньонами.

Овощной винегрет перемешать с подготовленной массой, украсить мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Яйца, фаршированные грибами по-русски

Состав: яйца – 6 шт., отварные белые грибы – 150 г, ветчина – 75 г, растительное масло – 45 г, майонез – 60 г, зелень, сметана, соль, перец.

Сваренные вкрутую яйца разрезать пополам. Желтки вынуть и размять вилкой. Отварные грибы нарезать соломкой и обжарить в масле, потом добавить сметану, все вместе прожарить, а затем охладить. Подготовленные грибы смешать с желтками, ветчиной, нарезанной мелкой соломкой, посолить, поперчить и заправить майонезом. Подготовленную массу выложить в белки, украсить зеленью.

Яйца по-охотничьи

Состав: яйца —10 шт., гренки – 200 г, куриная печень – 150 г, свежие грибы – 150 г, масло – 125 г, лук —120 г.

Сваренные в мешочек яйца поместить на поджаренные гренки. Гарнировать куриной печенкой, грибами, нарезанными ломтиками и припущенными с маслом, мелко нарезанным луком.

Бутерброд с отварной севрюгой, осетриной, белугой

Состав: отварная рыба – 25 г, сливочное масло – 5 г, пшеничный хлеб – 30 г, зеленый лук.

Ломтик пшеничного хлеба намазать сливочным маслом, поместить на него кусочек отварной рыбы и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Бутерброды с селедочным фаршем

Состав: сельдь – 2 шт., белый хлеб – 1–2 ломтика, репчатый лук – 1 шт., сливочное масло —100 г, вареные яйца – 3–4 шт., сахар, молотый перец.

Сельдь, если она соленая, вымочить в молоке пополам с водой. Черствый хлеб без корки замочить в воде. Филе небольшой сельди (без кожи и костей), лук, размокший и отжатый хлеб пропустить через мясорубку. Размягченное сливочное масло растереть с желтками сваренных вкрутую яиц. Все соединить и тщательно размешать, добавив сахар и перец по вкусу. При желании можно добавить сок лимона или 1 чайную ложку раствора лимонной кислоты.

Бутерброд с рубленой сельдью и тертым сыром

Состав: хлеб – 3 ломтика, сыр – 3 ст. ложки, сливочное масло – 3 ч. ложки; для рубленой сельди: сельдь – 2 шт., белый хлеб – 100 г, яйца – 2 шт., яблоко – 1 шт., репчатый лук – 1 шт.,

растительное масло – 1 ст. ложка, сахарный песок – 0,5 ч. ложки, винный уксус – 2 ст. ложки, соль и молотый перец.

Ломтики хлеба намазать сливочным маслом. Сверху поместить рубленую сельдь и посыпать тертым сыром. *Приготовление рубленой сельди.* Чистое филе вымоченной сельди порубить на деревянной доске вместе с сырым репчатым луком, сваренными вкрутую яйцами до получения однородной массы, затем добавить черствый белый хлеб без корок, предварительно замоченный в винном уксусе, натертое антоновское яблоко, соль, сахарный песок, растительное масло, молотый перец и хорошо перемешать.

Бутерброды с паштетом из грибов

Состав: свежие грибы – 250 г, сливочное масло – 100 г, лимон – 1 шт., молотый черный перец, соль.

Грибы почистить, помыть, ошпарить кипятком, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и пропустить через мясорубку или очень мелко порубить. Сливочное масло растереть, добавить грибы, соль, молотый черный перец и сок лимона по вкусу. Паштет хорошо взбить и намазать на ломтики хлеба, сверху украсить тонкими кружочками лимона.

Бутерброды с грибным фаршем

Состав: свежие грибы или сухие – 400–500 г, топленое или оливковое масло – 2 ст. ложки, репчатый лук – 1 шт., мука – 1 ч. ложка, соль, молотый перец.

Обработанные свежие грибы опустить в подсоленную кипящую воду и варить до готовности. Сухие грибы промыть, предварительно замочить на 1,5–2 часа в холодной воде и в этой воде сварить. Вареные грибы мелко порубить ножом или пропустить через мясорубку и пожарить с маслом. Мелко нарезанный лук положить на разогретую с маслом сковороду и обжарить до розового оттенка, затем добавить муку и, помешивая, продолжать жарить до тех пор, пока мука не приобретет бежевый цвет, после чего развести водой или грибным отваром до сметаноподобной консистенции и проварить на слабом огне еще в течение 8—10 минут. Полученный соус смешать с подготовленными грибами, добавить мелко нарезанную зелень. Фарш использовать в охлажденном виде.

Бутерброды с солеными грибами

Состав: соленые грибы – 50 г, сливочное масло – 1 ст. ложка, хлеб – 1 ломтик, шпроты или копченые кильки – 2–3 шт.

Грибы отцедить и дважды пропустить через мясорубку.

Ломтики хлеба намазать сливочным маслом, а затем положить сверху грибную массу. На бутерброды положить шпроты или копченую кильку. Украсить мелко нарезанной зеленью.

Бутерброды с фасолью и грибами

Состав: вареные грибы – 300 г, отваренная фасоль – 1 стакан, круто сваренное яйцо – 1 шт., вареный корень сельдерея средней величины – 1 шт., майонез – 1 стакан.

Сваренные продукты пропустить через мясорубку, хорошо перемешать с майонезом, нанести слоем на ломтики хлеба.

Бутерброды с запеченными шампиньонами

Состав: шампиньоны – 50 г, сливочное масло – 1 ст. ложка, хлеб – 1 ломтик.

Шляпки свежих шампиньонов посолить, положить на смазанный жиром противень и запечь в духовке. Остывшие грибы мелко нарезать и растереть со сливочным маслом. Готовой массой намазать ломтики хлеба.

Бутербродс **паштетом**из **крутых яиц**

Состав: яйца – 20 г, сливочное масло, черный перец, зелень петрушки, ржаной или пшеничный хлеб – 30 г.

Вареные яйца охладить и очистить. Желтки отделить от белков и размять, белки измельчить ножом. Белки соединить с желтками, добавить сливочное масло, перец, соль по вкусу, мелко нарезанную зелень и хорошо перемешать, полученной массой намазать ломтик хлеба.

Бутерброд с яйцом

Состав: хлеб – 350 г, масло – 80 г, вареные яйца – 3 шт., зелень петрушки, соль.

Вареные вкрутую куриные яйца очистить от скорлупы и протереть через сито: белки в одну тарелку, а желтки в другую. Нарезать ломтики хлеба круглой формы, смазать их подсоленным сливочным маслом. На одну половинку хлеба положить белок, а на другую желток, в середину поместить мелко нашинкованную зелень петрушки.

Гренки с тушеными грибами и яйцом

Состав: грибы – 150 г, масло – 3 ст. ложки, хлеб – 3 ломтика, яйца – 3 шт.

Свежие грибы отварить в подсоленной воде (4 минуты), отцедить, мелко нарезать и тушить со сливочным маслом до готовности. На слегка смазанной жиром сковородке поджарить с

обеих сторон ломтики хлеба, остудить их и на каждый положить ровным слоем остывшие грибы. Сверху положить половинки сваренного вкрутую яйца и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Тартины с грибами и творогом

Состав: свежие грибы – 150 г, белый хлеб – 6 кусков, творог – 100 г, лук – 1 шт., сливочное масло – 30 г, сыр – 30 г, яйцо – 1 шт., зеленый лук, зелень петрушки и укропа, перец, соль.

Очищенные и промытые свежие грибы обварить кипятком, мелко нарезать и потушить с маслом и луком. Охладить, пропустить через мясорубку, добавить сырое яйцо, жирный творог, мелко нарезанную зелень, перец, соль и все растереть. Ломтики черствого хлеба намазать полученной массой, посыпать тертым сыром и запечь в духовке. Перед подачей посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Канапе с сельдью

Состав: хлеб – 350 г, сливочное масло – 80 г, филе сельди – 150 г, яйца – 2 шт., зелень петрушки, маринад.

Отделить от сельди филе и положить на бутерброды так же, как и сардины, гарнируя таким же образом. Если сельдь не консервированная, а сухая, то, чтобы отделить филе, ее нужно замариновать в растворе из 30 % белого вина и 70 % уксуса, в который нарезать кружочками 1 морковь и 1 головку лука. Положить также 1 лавровый листик и немножко петрушки или другой душистой травы. Залить кусочки филе, чтобы они были покрыты раствором, варить 10 минут, после чего дать остыть в маринаде. Маринованную таким способом сельдь можно подавать и холодной.

Пасты, паштеты

Крапивное масло

Состав: крапива – 1 большой пучок, масло сливочное – 150 г, тертый хрен – 2 ст. ложки.

Сливочное масло смешать с пропущенными через мясорубку листьями крапивы и тертым хреном. Использовать для бутербродов и как приправу к кашам.

Паста для бутербродов с крапивой

Состав: листья крапивы – 4 ст. ложки, укроп – 1 ч. ложка, творог – 80 г, плавленый сыр – 80 г.

Перемешать мелко нарубленные листья крапивы с укропом, творогом, измельченным (можно натереть на крупной терке) плавленого сыра. Полученную массу как следует перемешать или взбить миксером.

Паста яичная

Состав: вареные желтки – 2 шт., сливочное масло – 50 г, сметана – 1 ст. ложка, соль, перец.

Желтки протереть через сито и растереть с маслом и горчицей до получения однородной массы. Посолить и поперчить по вкусу.

Творожная паста с петрушкой

Состав: петрушка – 100 г, творог —100 г, брынза – 2 ст. ложки, шампиньоны – 6 шт.

Грибы порезать и быстро обжарить. Остудить. Смешать с брынзой и творогом. Петрушку мелко порезать, добавить к общей массе. Эту пасту можно намазать на тосты или подавать в качестве соуса к основным блюдам.

Паста из одуванчиков

Состав: листья одуванчиков – 100 г, сыр – 50 г, кетчуп – 20 г, соленый огурец – 1 шт., жгучий перец – по вкусу.

Вымоченные листья измельчить в блендере, добавить тертый сыр, добавить кетчуп. Для остроты можно добавить соленый огурец или жгучий перец.

Грибная паста с орехами

Состав: свежие грибы – 200 г, творог – 200 г, сыр – 100 г, дробленые грецкие орехи – 3 ст. ложки, грибной отвар – 0,25 стакана, укроп или петрушка, соль, перец.

Свежие очищенные грибы отварить в течение 15–20 минут, затем пропустить через мясорубку и обжарить. Творог протереть через сито, сыр натереть на терке, ядра грецких орехов слегка обжарить на сухой сковороде и измельчить или размять толкушкой. Все перемешать, добавить мелко нарезанную зелень, немного грибного отвара, посолить и поперчить по вкусу.

Грибная паста с сыром и зеленью

Состав: свежие грибы – 200 г, нежирный творог – 200 г, сыр – 200 г, грибной отвар – 0,3 стакан, нарезанная зелень – 2–3 ст. ложки, соль.

Свежие грибы очистить, промыть, отварить в течение 15–20 минут, затем вынуть из отвара, пропустить через мясорубку и обжарить. Творог протереть через сито, смешать с грибами, тертым сыром и мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки. Добавить немного грибного отвара для сочности, посолить по вкусу и тщательно перемешать.

Паштет из творога с хреном

Состав: творог – 300 г, вареные желтки – 4 шт., тертый хрен – 45 г, яблоки – 200 г, соль, перец.

Яблоки запечь и протереть через сито вместе с творогом. Добавить протертые желтки, затем тертый хрен, заправить солью и перцем.

Паштет из рыбы

Состав: рыба – 125 г, морковь – 20 г, сливочное масло – 30 г, зеленый лук, специи.

Сазана, судака, амура, треску разделать на филе без кожи и костей и припустить с добавлением соли и перца. Морковь мелко нарезать и потушить в рыбном бульоне с добавлением масла. Готовое филе вместе с морковью пропустить через мясорубку с частой решеткой, добавить мягкое сливочное масло, хорошо перемешать и взбить до получения пышной однородной массы. Готовую массу выложить в селедочницу, придав форму рыбы. Поверхность паштета украсить сливочным маслом, выпущенным из кондитерского мешка.

Перед подачей паштет нарезать на ломтики и посыпать мелко нашинкованным зеленым луком.

Паста из рыбного паштета

Состав: рыбный паштет – 0,5 банки, вареные желтки – 2 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, готовая горчица – 1 ст. ложка.

Желтки протереть через густое сито, смешать с паштетом,

растереть с маслом и горчицей. Поперчить по вкусу.

Паста селедочная

Состав: соленая сельдь – 1 шт., вареный желток – 1 шт., масло или маргарин – 50 г.

Сельдь вымочить, очистить, отделить филе. Филе с желтком пропустить через мясорубку. Измельченную массу тщательно растереть с маслом или маргарином.

Паштет из рыбы и сыра

Состав: консервированные сардины – 1 банка, сыр – 80 г, майонез – 80 г, хрен – 40 г, яйца – 4 шт., лимон – 1,5 шт., сливочное масло – 60 г, соль.

Сливочное масло и сардины в масле растереть в эмалированной посуде, добавить измельченные на терке вареные желтки, сыр и майонез. Потом добавить белки вареных яиц, нарезанные кубиками, тертый хрен, все это вместе заправить лимонным соком и солью.

Паштет из печени по-еврейски

Состав: печень – 500 г, морковь – 1 шт., яйца –2 шт., репчатый лук – 2 шт., жир – 200 г, бульон – 3 ст. ложки, соль, перец, зелень.

Говяжью или телячью печень очистить от пленок, посолить, поперчить и отварить. Добавить пассерованные репчатый лук и морковь и дважды пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Паштет взбить с добавлением куриного жира или растопленного сливочного масла и куриного бульона. Затем выложить на тарелку и ложкой, смоченной в горячей воде, нанести рисунок. Паштет украсить мелко нарубленными яйцами и веточками зелени.

Печеночный паштет

Состав: печень – 400 г, шпик – 100 г, лук – 40 г, морковь – 40 г, яйцо – 2 шт., сливки – 20 г или сливочное масло – 60 г, зелень, соль, перец.

Очищенные и мытые морковь и репчатый лук нарезать кубиками и слегка обжарить со шпиком, тоже нарезанным кубиками. В эту сковороду поместить печень, нарезанную кусочками, посолить, поперчить и обжарить. Потом добавить немного воды, закрыть крышкой и тушить до готовности. Готовую печень с овощами охладить и пропустить через мясорубку с мелкой решеткой 2–3 раза. Далее в пропущенную массу добавить размягченное сливочное масло или сливки. Готовую массу

тщательно вымешать, чтобы она получилась пышная и воздушная.

Выложить горкой на тарелку, нанести рельеф столовой ложкой, смоченной в воде, посыпать рубленым яйцом и украсить зеленью.

Паштет из печени трески

Состав: творог – 300 г, сливочное масло – 100 г, печень трески – 85 г, репчатый лук – 25 г, соль, молотый перец, молоко.

Растертые отдельно масло и творог с молоком соединить и хорошо взбить в однородную массу, добавить печень трески, пропущенную через мясорубку с мелкой решеткой, очень мелко нарезанный репчатый лук, соль, молотый перец и хорошо вымешать.

Форшмак

Состав: филе соленой сельди – 4 шт., белый хлеб – 2 ломтика, лук – 1 шт., яблоко – 1 шт., сливочное масло – 4 ст. ложки, яйцо – 1 шт., 3 %-й уксус – 1 ст. ложка, зелень – 60 г, лимонная кислота, сахарный песок, перец, молоко или чай.

В молоке или холодном чае вымочить в течение 3–4 часов соленую сельдь, разделать ее на чистое филе без кожи и костей, пропустить через мясорубку, а затем еще раз вместе с замоченным белым хлебом, очищенным яблоком и репчатым луком. Полученную массу размешать, добавить размягченное сливочное масло и еще раз пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Добавить к ней лимонную кислоту, сахар, молотый перец и тщательно взбить. Сваренное вкрутую яйцо разделить на белок и желток. Белки очень мелко порубить и перемешать со взбитой массой. Готовый форшмак выложить в селедочницу в форме рыбки. Желток протереть через мелкую терку, добавить уксус, сахар, соль, перец, хорошо размешать и этим соусом полить форшмак. Украсить мелко нарезанным зеленым луком и зеленью петрушки.

Форшмак из сельди с творогом

Состав: соленая сельдь – 1 шт., творог – 2 стакана, сметана – 0,5 стакана, зеленый лук, сахарный песок, сыр – 20 г, зелень укропа.

Чистое филе сельди и творог дважды пропустить через мясорубку, добавить сметану, сахарный песок, мелко нашинкованный зеленый лук и зелень укропа, активно взбить венчиком и поставить в холодильник. Перед подачей форшмак фигурно нарезать, положить в лоток и посыпать тертым сыром.

Зельц грибной

Состав: грибы – 200 г, лук – 2 шт., яйца – 5–6 шт., корейка – 100 г, растительное масло – 0,5 ст. ложки, тмин – 0,5 ст. ложки, перец, соль, сметана.

Грибы очистить, тщательно вымыть, обдать кипятком. Сварить вкрутую яйца. Нарезать грибы и яйца. Отдельно мелко нарезать лук и обжарить в растительном масле. Подготовленные таким образом продукты соединить в миске, вбить туда сырое яйцо, добавить соль, перец и тмин. Хорошо размешать. Добавить мелко нарезанную корейку, еще раз вымешать, умять и сформовать шар. Завернуть его в кусочек марли, завязать концы и положить в кипящую воду. Варить не больше 10–15 минут. Зельц вынуть, положить между двумя дощечками, прижать гнетом, оставить на 3–4 часа. Перед подачей на стол нарезать на не очень тонкие кусочки и полить сметаной.

Грибная икра

Состав: сушеные грибы – 2 стакана, репчатый лук – 1 кг, растительное масло, сахарный песок, уксус, соль.

Два стакана сухих грибов (подосиновики, подберезовики, маслята) замочить в холодной воде, а когда грибы набухнут, воду слить. Снова залить грибы небольшим количеством воды и поставить на огонь. Отваренные и остывшие грибы пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, добавить грибной бульон. Затем поджарить на растительном масле мелко рубленный репчатый лук. Лук соединить с грибной массой, посолить, добавить сахарный песок, уксус и тщательно вымешать. Подать как самостоятельное блюдо в холодном виде либо приготовить бутерброды.

Икра из соленых грибов

Состав: соленые или маринованные грибы – 250 г, лук – 1 шт., растительное масло – 1–2 ст. ложки, молотый черный перец, соль.

Грибы промыть, дать стечь воде, мелко нарубить или пропустить через мясорубку. Лук мелко нарубить, слегка поджарить на растительном масле, охладить и смешать с грибами, добавить перец, соль по вкусу.

Икра из свежих грибов

Состав: грибы – 200–300 г, лук – 1–2 шт., растительное масло – 3–4 ст. ложки, перец, соль.

Грибы очистить, промыть, нарезать ломтиками и варить около часа, затем слить воду, охладить и пропустить через мясорубку. Добавить лук, поджаренный на растительном масле, и хорошо перемешать. Икру можно использовать сразу или

разложить по банкам для длительного хранения.

Форшмак из соленых грибов и сельди

Состав: грибы – 250 г, сельдь – 1–2 шт., лук – 1–2 шт., растительное масло – 2–3 ст. ложки.

У сельди отрезать тонкий край брюшка и плавники, сделать надрез вдоль спинки и снять кожицу, начиная с головы. Затем вынуть внутренности, удалить голову и хвост, позвоночную и реберные кости. Мякоть сельди промыть, нарезать поперечными кусочками. Для придания сельди сочности и удаления излишней соли ее можно замочить в молоке. Мякоть сельди, половину грибов и лук пропустить через мясорубку. Остальные грибы порубить, соединить с подготовленной массой, заправить растительным маслом и перемешать. Форшмак выложить на тарелку и украсить мелко нарезанным зеленым луком.

Картофель с орехами и гранатом

Состав: картофель – 2–3 шт., измельченные ядра грецких орехов – 1 ст. ложка, сок граната – 0,3 стакана, чеснок – 1–3 зубчика, мелко измельченная зелень – 0,5 ч. ложки.

Картофель, отваренный в кожуре, очистить, нарезать кубиками. Подготовленный картофель уложить в салатнике горкой, полить соусом и посыпать зеленью петрушки или укропа.

Для соуса мелко измельченные ядра грецких орехов и чеснок истолочь с солью, добавить мелко нарезанный лук, сок граната и все тщательно перемешать.

Масло «Кольбер»

Состав: сливочное масло – 400 г, зелень петрушки – 25 г, эстрагон – 25 г, мясной сок – 100 г, крахмал —12 г.

Размягченное сливочное масло тщательно растереть с мелко нашинкованной зеленью петрушки и эстрагона, мясным соком, сгущенным крахмалом. Посолить.

Чесночное масло

Состав: сливочное масло – 400 г, чеснок —10 г, зелень – 20 г, соль.

Очищенный чеснок натереть на мелкой терке, затем растереть его с солью. Зелень укропа и петрушки мелко нашинковать и добавить во взбитое масло.

Супы

Суп из печени

Состав: вода – 1,5 л, очищенные коренья (морковь, сельдерей, петрушка) – 100 г, картофель – 200 г, свиная или телячья печень – 200 г, сливочное масло – 50 г, мука – 1 ст. ложка, лук – 1 шт., соль, перец, зелень петрушки; для гренков: белый хлеб – 2 ломтика, сливочное масло – 30 г.

С печени снять пленку, пропустить через мясорубку, потушить в кастрюле под крышкой с мелко нарезанным луком и половиной всего количества масла и залить водой. Отдельно приготовить заправку из муки, поджаренной с маслом на сковороде, разбавить ее небольшим количеством воды и влить в суп, посолить, добавить нарезанные соломкой коренья, нарезанные кубиками картофель и лук. Отдельно подать гренки из белого хлеба, нарезанного кубиками и обжаренного в масле.

Суп из телячьих костей

Состав: вода – 1,5 л, кости – 400 г, картофель – 300 г, коренья (морковь, сельдерей, петрушка) – 200 г, молоко – 100 мл, сливочное масло – 50 г, яичный желток – 2 шт., соль, зелень петрушки.

Залить телячьи кости холодной водой, довести до кипения и варить несколько часов. Процедить бульон, добавить нарезанные соломкой коренья, разрезанный на половинки картофель, соль и варить до готовности картофеля. Вынуть картофель, сделать из картофеля, петрушки, молока, масла и желтка пюре и положить его обратно в суп. Довести до кипения и снять с огня.

Суп из молодого барашка с лимонным соком

Состав: мясо молодого барашка или баранина – 500 г, перловая крупа – 0,5 стакана, зелень – 1 пучок, желтки – 2 шт., сок одного лимона.

Мясо отварить с очищенной и мелко нарезанной зеленью в 1,25 л слабо подсоленной воды, рис промыть и отварить в процеженном бульоне. Желтки и лимонный сок осторожно взбить и добавить, постоянно помешивая, в снятый с огня горячий суп.

Суп ячневый с бараниной

Состав: баранина – 100 г, ячневая крупа – 100 г, морковь – 40 г, петрушка (корень) – 10 г, репчатый лук – 40 г, жир – 10 г, зелень, соль, специи, бульон или вода – 800 г.

Коренья и лук нарезать мелкими кубиками и запассеровать. В кипящий бульон или воду заложить подготовленную ячневую

крупу и варить при слабом кипении 40 минут (суп должен быть сравнительно прозрачным). За 20 минут до окончания варки добавить пассерованные овощи, соль, специи. При подаче добавить кусок баранины и зелень. В случае приготовления супа на грибном бульоне вареные грибы нарезать соломкой и заложить в суп одновременно с пассерованными овощами.

Суп «царский»

Состав: говядина – 800 г, курица – 1 шт., картофельная мука – 5 ч. ложек, пюре – 5 ст. ложек, сливки – 1 стакан, кнель, шампиньоны – 5 шт., трюфели – 2 шт.; для пюре: трюфели – 400 г, сливочное масло – 100 г.

Распустить в мясном холодном бульоне картофельную муку и хорошенько размешать до консистенции сметаны, эту смесь прибавить небольшими частями к кипящему чистому мясному бульону, постоянно и энергично помешивая. В другую кастрюлю положить на каждого обедающего по столовой ложке пюре, приготовленного следующим образом: очищенные трюфели поджарить в масле с небольшим количеством лука, но не давать им зарумяниться, прибавить еще немного лука и протереть через решето. Трюфели, а также морковь, репу, брюкву и другие овощи, можно томить в закрытом сосуде с небольшим количеством соленой воды; когда масса сделается мягкой, то ее еще в горячем виде протереть через решето. Поместить в кастрюлю пюре, хорошо размешать, развести бульоном, прибавить сливки.

Перед самым обедом опустить в бульон поджаренное в масле и тонко нарезанное куриное филе, в виде небольших кусочков, рубленые шампиньоны, трюфели и кнель.

Цзо когги бокум

Состав: говядина – 500 г, грибы (лисички, шампиньоны, молоденькие белые грибы) – 300–500 г, чеснок – 2 зубчика, сахар – 1 ч. ложка, соль, красный молотый перец, зелень – 2 ст. ложки, лук – 1 шт., сливочное масло или маргарин – 3–4 ст. ложки, маисовая или пшеничная мука для сгущения подливки – 2 ст. ложки.

Мясо нарезать кусочками (2 на 4 см) и хорошо перемешать с очень сильно измельченным чесноком, сахаром, солью, красным перцем и зеленью. Прикрыть крышкой и оставить на один час. Грибы очистить, порезать, обжарить в масле, добавить воды и тушить до готовности. Мясо залить 1 л воды, добавить лук, оставшуюся половину масла, жидкость, оставшуюся от тушения грибов. Все плотно прикрыть крышкой и на сильном огне тушить до готовности. За 10 минут до готовности прибавить грибы. Муку развести водой и добавить в подливку, смешать с остатками

масла. Подать суп с рассыпчатым рисом.

Похлебка из пшена с кабачками и листьями крапивы

Состав: пшенная крупа – 2 ст. ложки, натертый на крупной терке кабачок – 1 стакан, лук – 1 шт., листья крапивы – 1 ст. ложка, сливочное масло – 2 ст. ложки, соль.

Промытое пшено залить горячей водой, довести до кипения, варить 6–8 минут и настоять 10–15 минут при закрытой крышке.

Кабачок натереть на крупной терке или нарезать соломкой, лук и листья крапивы мелко порубить.

В кастрюлю с пшеном добавить кабачки, лук, довести до кипения, варить 1–3 минуты, добавить листья крапивы, соль, сливочное масло.

Похлебка из осетрины с грибами

Состав: осетрина – 300 г, грибы – 100 г, картофель – 3 шт., лук – 1 шт., зелень петрушки и укропа – 1 ст. ложка, соль или перец, лавровый лист.

Обработанную осетрину нарезать на порционные куски, сложить в кастрюлю или горшочек, залить холодной водой, добавить нарезанный кубиками картофель и варить до полуготовности.

Затем добавить в похлебку нарезанные ломтиками свежие грибы, поджаренный репчатый лук, соль, перец, лавровый лист. Подавая на стол, посыпать зеленью.

Похлебка «суворовская»

Состав: осетрина свежемороженая – 200 г, бульон рыбный – 450 г, картофель – 2 шт., репчатый лук – 1 шт., морковь – 1 шт., свежие грибы – 80 г, томат-паста – 4 ч. ложки, помидор – 1 шт., чеснок – 4 зубчика, масло сливочное – 2 ст. ложки, лимон – 1 шт., зелень.

Филе осетрины (или другой рыбы) нарезать на куски, слегка обжарить на сливочном масле с обеих сторон, положить в глиняный горшочек, налить рыбный бульон, добавить нарезанный ломтиками сырой картофель, обжаренные лук, грибы и морковь и варить еще 10 минут. Порубить зелень и чеснок, порезать свежие помидоры и лимон и положить все это в похлебку, перед тем как подавать ее на стол. Подать к похлебке кулебяку.

Солянка грибная

Состав: свежие белые грибы – 135 г или свежие шампиньоны — 145 г или сушеные грибы – 20 г, репчатый лук – 90 г, соленые огурцы – 60 г, каперсы – 20 г, маслины – 40 г, томат-паста – 40 г,

сливочное масло – 20 г, грибной бульон – 850 г, сметана – 50 г, специи.

Обработать грибы, как для приготовления грибного бульона. Вареные свежие и сушеные грибы нашинковать и заложить в кипящий бульон одновременно с другими продуктами и специями. Технология приготовления грибной солянки та же, что и у мясной.

Можно приготовить солянку с солеными грибами на грибном бульоне. Соленые грибы тщательно промыть и пошинковать. В этом случае заменить половину нормы сушеных грибов 40–50 г соленых.

Грибная солянка с рыбой

Состав: свежие грибы – 200 г, филе трески – 400 г, лук – 1 шт., перец – 4 горошины, мука – 1 ст. ложка, соленый огурец – 1 шт., кислое яблоко – 1 шт., лимон – 2–3 ломтика, сметана – 2 ст. ложки, соль, зелень, лавровый лист, масло, томат-пюре.

Подготовленное рыбное филе нарезать кусками, положить в кастрюлю, добавить перец, лавровый лист, соль, залить холодной водой и варить. В растопленном масле и томат-пюре потушить кружочки лука, нарезанные соломкой свежие грибы, соленый огурец и яблоко. Через 10 минут добавить муку и перемешать, затем положить в кастрюлю с рыбным отваром и варить на слабом огне 10 минут. Перед подачей на стол в солянку положить измельченный укроп, ломтики лимона и сметану.

Солянка рыбная

Состав: осетрина – 90 г, лук – 45 г, соленые огурцы – 30 г, томат-паста – 20 г, каперсы —10 г, сливочное масло —10 г, помидоры, лимон, маслины, специи, зелень.

Для приготовления солянки можно брать любую свежую рыбу, но не мелкую и не очень костлявую. Хорошая солянка получается из осетровой рыбы (осетрины, севрюги, белуги, стерляди).

Снятое филе рыбы нарезать кусочками, по 2–3 на порцию, а из костей и голов сварить бульон. Очищенный лук тонко нашинковать и слегка поджарить в суповой кастрюле с маслом, добавить томат-пюре и тушить 5–6 минут, после чего в кастрюлю положить кусочки рыбы, нарезанные ломтиками огурцы, нарезанные помидоры, каперсы, лавровый лист, немного перца, все это залить подготовленным горячим бульоном, посолить и варить 10–15 минут. Перед подачей на стол в солянку можно положить вымытые маслины и мелко нарезанную зелень петрушки или укроп, а также немного очищенного лимона.

Рассольник московский с белыми грибами

Состав: белые грибы – 100 г, кости для бульона – 100 г, петрушка – 1–2 корня, пастернак – 1 шт., сельдерей – 1 корень, лук – 1 шт., щавель или шпинат – 25 г, соленый огурец – 1 шт., молоко – 0,5 стакана, яйцо – 1 шт., сливочное масло – 1–2 ст. ложки, соль, специи, зелень укропа.

Свежие грибы, нарезанные соломкой, обжарить до светло-коричневого цвета. Соленые огурцы очистить от кожицы и зерен и нарезать крупной соломкой. Нарезать крупными кусочками промытые листья щавеля или шпината. Петрушку, сельдерей, пастернак, лук репчатый нашинковать и пассеровать на жире.

Сварить мясной бульон, процедить и поставить на огонь. Когда он закипит, положить туда обжаренные грибы и соленые огурцы. Через 10–15 минут положить пассерованные овощи, перец-горошек, лавровый лист, соль и варить еще 15–20 минут. Можно добавить по вкусу процеженный огуречный рассол. Затем положить щавель или шпинат и довести до готовности. При подаче на стол рассольник заправить льезоном и рубленой зеленью. *Приготовление льезона.* Сырые яичные желтки и сливочное масло развести горячим (не выше 65 °С) молоком, нагреть на слабом огне (не допуская кипения) до получения однородной массы.

Рассольник со свежими грибами

Состав: свежие грибы – 100–200 г, картофель – 200–300 г, морковь – 1 шт., лук – 1 шт., рис или перловая крупа – 2 ст. ложки, мука – 2 ч. ложки, соленые огурцы – 2 шт., растительное масло – 1–2 ст. ложки, сметана – 2 ст. ложки, зелень, соль.

Промытые свежие грибы отварить, затем в кипящий бульон всыпать рис или перловую крупу, варить до полуготовности. Добавить картофель, слегка поджаренные с мукой морковь и лук, варить до готовности овощей. В конце варки положить соленые огурцы и еще раз прокипятить. При подаче на стол рассольник заправить сметаной, посыпать зеленью укропа и петрушки.

Рассольник с сушеными грибами

Состав: грибы – 50 г, картофель – 500 г, петрушка – 2 корня, сельдерей – 1 корень, лук – 2 шт., соленые огурцы – 2–3 шт., щавель – 100 г, жир – 3–4 ст. ложки, сметана, соль, специи.

Сушеные грибы отварить, вынуть из бульона и нарезать соломкой. Бульон процедить и поставить на огонь. Корень петрушки, сельдерей, репчатый лук нашинковать соломкой и обжарить в небольшом количестве жира. Соленые огурцы

очистить от кожицы, нарезать соломкой и припустить в грибном бульоне. В кипящий грибной бульон положить картофель, а когда он вновь закипит, добавить пассерованные овощи, отваренные грибы и варить 10–15 минут. Затем добавить припущенные соленые огурцы, перец горошком, лавровый лист, соль и варить до готовности. После этого положить нарезанные листья щавеля или шпината, нагреть до кипения. Рассольник можно заправить слегка поджаренной мукой.

Перед подачей на стол положить в рассольник сметану и рубленую зелень петрушки и укропа.

Рассольник с солеными грибами

Состав: соленые грибы – 50 г, картофель – 200 г, морковь – 1 шт., соленые огурцы – 2 шт., лук – 1 шт., сметана – 2 ст. ложки, растительное масло – 2 ст. ложки, зелень, соль.

Рис или перловую крупу сварить до полуготовности, затем положить картофель, слегка поджаренные морковь и лук, довести овощи до готовности. Добавить соленые грибы, соленые огурцы и прокипятить. Перед подачей на стол положить сметану, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Борщ с грибами

Состав: свежие грибы – 200 г или сушеные белые грибы – 30 г, растительное масло – 1 ст. ложка, репчатый лук – 1 шт., немного корня петрушки или сельдерея, вареная свекла – 2 шт., картофель – 4 шт., соль, вода – 1–2 л, мука – 1 ч. ложка, зелень – 2–3 ст. ложки, томат-паста – 1 ст. ложка, уксус.

Подготовленные грибы потушить в масле вместе с измельченными кореньями и томатом-пастой. Вареную свеклу натереть или нарезать брусочками. Картофель, нарезанный продолговатыми кусочками, отварить в воде до мягкости, добавить остальные продукты, в том числе и муку, разведенную с небольшим количеством холодной жидкости, и все вместе проварить 10 минут. Подать с зеленью.

Борщ с черносливом и грибами

Состав: сушеные грибы – 10 г, вареный чернослив – 60 г, остальные продукты, как для «Борща русского».

Залить водой сушеные грибы и оставить их на 10–15 минут, затем хорошо промыть. Тщательно промытые грибы вновь залить водой и оставить на 3–4 часа для набухания. Варить в этой же воде до готовности. Полученный отвар необходимо процедить, грибы промыть и нарезать соломкой. Далее борщ варить, как в основном рецепте, но за 15 минут до окончания варки ввести

свекольный отвар и грибы. Чернослив варить отдельно (предварительно промыв и удалив косточки). Полученный отвар также добавить в борщ. Подать со сметаной, черносливом и зеленью.

Борщ с ячневой крупой

Состав: вода – 1,5 л, картофель – 3 шт., капуста – 0,25 шт., ячневая крупа – 0,25 стакана, морковь – 1 шт., крупная свекла – 1 шт., репчатый лук – 1 шт., зеленый горошек – 2 ст. ложки, томатный соус – 3 ст. ложки, лавровый лист – 3 шт., коренья, сушеная зелень, перец, чеснок – 2 зубчика, соль.

В кипящую воду опустить нарезанный кубиками картофель, нашинкованную капусту, крупу и варить 25 минут. Свеклу и морковь нарезать тонкими брусочками и запассеровать в масле, добавить мелко нарезанный лук и томатный соус, затем добавить лавровый лист, коренья, зелень, посолить, поперчить. Варить еще 15 минут, добавив зеленый горошек. Когда борщ будет готов, заправить толченым чесноком, сразу накрыть крышкой и снять с огня.

Борщ постный с грибами

Состав: сушеные грибы – 40 г, кислая капуста – 300 г, свекла —150 г, картофель – 2–3 шт., морковь – 1–2 шт., петрушка – 1 корень, лук – 2 шт., томат-паста – 1 ст. ложка, растительное масло – 2–3 ст. ложки, уксус – 1 ч. ложка, сахар, соль, черный перец, зелень, сметана.

Кислую капусту перебрать, отжать от сока, если капуста очень кислая – промыть в холодной воде, положить в сотейник, добавить подсолнечное масло, томат-пасту, немного воды и поставить на слабый огонь. Тушить при закрытой крышке, периодически добавляя воду. Нарезанные соломкой морковь, петрушку и лук положить на сковороду с нагретым подсолнечным маслом и тушить 15 минут на слабом огне, затем соединить в сотейнике с капустой и тушить еще 10 минут. Очищенную свеклу нарезать соломкой, сбрызнуть уксусом и обжарить в растительном масле 8—10 минут, затем в сковородку влить воду, чтобы та покрыла свеклу, и тушить до готовности, в конце добавить томат-пасту, сахар и тушить еще 10 минут. Сушеные белые грибы промыть, ошпарить кипятком и на полтора часа залить холодной водой. Варить в той же воде 50 минут.

Вареные грибы вынуть из отвара, нарезать соломкой. В кастрюлю с отваром положить мелко нарезанный картофель и поставить на слабый огонь.

Когда отвар начнет кипеть, положить туда тушеные овощи и

варить 10 минут, затем добавить грибы, соль, несколько горошин перца, лавровый лист и варить 15 минут. Борщ настаивается 30–40 минут. Перед подачей на стол заправить зеленым луком, укропом или петрушкой и сметаной. Приготовленный на растительном масле борщ можно употреблять горячим или холодным.

Борщ с мидиями

Состав: мороженые мидии – 100 г, свекла – 160 г, свежая капуста – 80 г, морковь – 40 г, петрушка (корень) – 10 г, репчатый лук – 40 г, томат-паста – 30 г, жир – 20 г, сахарный песок – 10 г, 3 %-й уксус – 15 г, вода – 800 г, картофель – 80 г, соль, сметана, зелень.

Варено-мороженые мидии разморозить в холодной воде или на воздухе, тщательно промыть. Затем залить холодной водой, довести до кипения, добавить соль, коренья, репчатый лук и варить при слабом кипении 10 минут. Отваренные мидии вынуть, нарезать и обжарить с луком. Капусту, картофель, нарезанный брусочками или ломтиками, опустить в кипящий бульон, оставшийся после отваривания мидий. За 10 минут до окончания варки добавить тушеную свеклу с томатом, пассерованные овощи, подготовленные мидии и заправить солью, уксусом и сахаром. Подать борщ со сметаной и зеленью.

Борщ со щавелем и крапивой

Состав: картофель – 75 г, крапива – 50 г, щавель – 50 г, рис – 10 г, маргарин – 10 г, сметана – 10 г, томатное пюре – 15 г, морковь —15 г, петрушка – 8 г, репчатый лук —15 г, яйцо – 1 шт., мясной бульон – 220 г, лавровый лист, перец, соль.

Припущенную крапиву измельчить в пюре, заложить в кипящий бульон, довести до кипения, затем добавить нарезанный щавель, картофель, нарезанный кубиками, рис, пассерованные коренья и репчатый лук, томатное пюре. За несколько минут до окончания варки положить лавровый лист, специи. При подаче добавить рубленые вареные яйца и сметану.

Щи из свежей капусты со свежими грибами

Состав: свежие грибы – 200–300 г, пуста – 250 г, мука – 4 ст. ложки, растительное масло – 4 ст. ложки, лавровый лист, перец, соль.

Нашинкованную свежую капусту варить 30–40 минут. За 20 минут до конца варки добавить нашинкованные свежие грибы, перец, лавровый лист, соль. Готовые щи заправить поджаренной мукой (муку поджарить с четырьмя столовыми ложками масла).

Можно добавить картофель (200 г). Его кладут через 10–15 минут после того, как щи закипели.

Щи рыбные норвежские

Состав: филе трески – 300 г, вода – 2 л, морковь – 2 шт., корни сельдерея и петрушки – по 1 шт., мука – 25 г, яичный желток – 1 шт., соль, перец; для фрикаделек: филе – 300 г, яичные белки – 2 шт., крахмал – 30 г, сметана – 25 г, орехи – 10 г, соль.

Из костей и головы рыбы сварить бульон, положить в него морковь, корни сельдерея и петрушки, нарезанные кругляшами, и на медленном огне отварить до готовности. Затем влить разведенную водой пассерованную муку. Готовый бульон процедить, добавить нарезанную соломкой морковь, рыбные фрикадельки, посолить, поперчить и поварить еще 5—10 минут. В конце варки ввести взбитый желток. *Приготовление фрикаделек.*Филе трески пропустить через мясорубку и добавить взбитые яичные белки, крахмал, сметану, молотые орехи, соль. Отварить в подсоленной воде в течение 10 минут.

Щи мясные с грибами

Состав: соленые грибы – 100 г или сушеные – 30 г, капуста – 500 г, свинина – 100 г, лук – 1–2 шт., соль, тмин, зеленый лук, сметана.

Свинину и квашеную капусту отварить в воде почти до полной готовности. Промытые грибы нарезать соломкой и потушить вместе с луком, добавив немного шпика или жира. Затем грибы положить в щи, заправить солью и тмином. При подаче на стол в тарелку положить сметану и посыпать зеленью лука.

Щи свежие с грибами

Состав: грибы – 100 г, капуста – 500 г, морковь – 1 шт., картофель – 3 шт., мука – 1 ст. ложка, лимонный сок – 1 ст. ложка, масло – 2 ст. ложки, петрушка, укроп.

Капусту нашинковать и потушить с маслом. Грибы свежие отварить с морковью, картофелем, корнем петрушки, укропом в 3 л воды. Когда грибы и овощи сварятся, добавить тушеную капусту и варить на медленном огне.

В готовые щи влить лимонный сок, заправить мукой, поджаренной с маслом.

Щи из крапивы

Состав: крапива – 2 пучка, репчатый лук – 2 шт., яйца вареные – 2 шт., сметана, соль и перец.

Крапиву настоять 2 часа в литре кипятка. Затем добавить в настой мелко нарезанный лук и варить 20 минут. Подавать с яйцами и сметаной.

Бостонский рыбный суп

Состав: треска – 750 г, репчатый лук – 200 г, стручковый перец – 200 г, сельдерей (лучше всего стебли) – 200 г, нарубленный кубиками шпик – 2 ст. ложки, молоко – 0,5 л, кубики сырого картофеля – 500 г, зелень для супа – 1 пучок, мясной бульон – 0,5 л, сливки – 2–3 ст. ложки, соль, перец, рубленая зелень петрушки.

Рыбу разрезать на порции. Кожу и кости отварить в 1,5 л воды в течение 30 минут, добавив на. резанный кусочками сельдерей. В другую кастрюлю положить нарезанные кольцами лук и стручки сладкого перца и оставшийся сельдерей (мелко нарубленный). К этому добавить кубики шпика. Все это обжарить. Добавить отвар рыбного бульона и молоко. Кубики картофеля отварить в течение 30 минут с очищенной, мелко нарубленной зеленью для супа, добавить в суп, вложить нарезанное кубиками рыбное филе и прокипятить на небольшом огне в течение 10 минут. Добавить сливки, приправить солью и перцем. При подаче на стол обильно посыпать рубленой зеленью петрушки.

Суп картофельный с рыбой по-домашнему

Состав: треска или хек тихоокеанский, или клыкач, или капитан-рыба – 120 г, картофель – 300 г, морковь – 40 г, петрушка – 10 г, репчатый лук – 40 г, бульон или вода – 750 г, специи.

Разделать рыбу на филе с кожей и костями, отварить, нарезать по одному-два куска на порцию и положить в тарелку только при подаче на стол. Пошинковать морковь соломкой и варить в подсоленной воде до полуготовности, затем добавить нашинкованный лук, картофель, специи и варить до готовности овощей. Бульон, полученный при варке рыбы, процедить и добавить в суп одновременно с картофелем. Сверху посыпать зеленью.

Рыбный суп по-гречески

Состав: морской окунь – 1 кг, лук – 1 шт., суповая зелень – 1 пучок, лавровый лист, черный перец – 5–6 горошин, мука – 2 ст. ложки, маргарин – 2 ст. ложки, чеснок – 0,5 зубчика, помидоры – 2 шт. или немного томат-пюре, сливки – 6 ст. ложек, соль, перец.

Рыбу очистить, удалить голову, кожу, хребет и разделить на части. В 0,5 л воды отварить головы, кожу и кости, добавив лук, зелень, перец горошком и лавровый лист. Варить примерно 30 минут. Затем процедить полученный бульон, вложить в него

подготовленные порционные куски рыбы и кипятить на слабом огне до готовности рыбы. На сковороде растопить маргарин, всыпать муку и влить немного бульона. Полученную заправку вылить в бульон, добавить томат-пюре или помидоры, толченый чеснок и сливки, приправить солью и перцем. Дать супу еще раз вскипеть и, сняв с огня, оставить его на 5 минут настояться, прикрыв плотно крышкой. Подать с белым хлебом.

Буйабесс

Состав: палтус – 2 кг, растительное масло – 5–6 ст. ложек, лук – 2 шт., помидоры – 2 шт., немного зеленого лука, тимьян – 2 стебелька, петрушка – 5 стебельков, лавровый лист, чеснок – 1–2 зубчика, небольшая сухая корочка апельсина, немного хорошего белого вина, соль, перец.

Рыбу очистить, вымыть, отрезать плавники, головы, хвосты, разделать и порезать (желательно удалить кости). Лук нарезать крупными кольцами и обжарить в растительном масле, добавить нарезанные дольками помидоры, зеленый лук, петрушку, тимьян, лавровый лист, растолченный чеснок и корочку от апельсина. Все слегка потушить, затем добавить рыбу, посолить и залить водой так, чтобы вся рыба была покрыта. Поставить на сильное пламя, чтобы вода быстро закипела, и варить буйабесс варить не более 15 минут. Затем снять суп с огня, добавить хорошего белого вина, крепко поперчить и поставить на совсем слабое пламя на 5 минут. Рыбный бульон процедить сквозь сито, положить в него поджаренные или свежие ломтики хлеба и разлить суп по тарелкам. Рыбу подать отдельно на подогретом блюде. Посыпать зеленью петрушки.

Суп из куриных потрохов с грибами

Состав: свежие грибы – 100 г, потроха двух кур, морковь – 2 шт., петрушка – 2 корня, лук – 1 шт., сметана – 100 г, сало – 20 г, зелень петрушки, красный перец, соль.

Потроха залить водой и варить до готовности. Грибы поджарить на сале, незадолго до готовности добавить к ним мелко нарезанные лук, морковь и петрушку. Затем добавить туда красный перец, мелко нарезанную зелень и положить в бульон с потрохами. Перед подачей на стол заправить сметаной.

Грибной суп по-грузински

Состав: свежие грибы – 500 г, лук – 2–3 шт., кукурузная мука – 1 ст. ложка, кинза, петрушка, укроп, чеснок, перец, соль, очищенные грецкие орехи – 0,5 стакана.

Свежие грибы сварить, откинуть на дуршлаг и нарезать

соломкой. Мелко нарезанный лук обжарить на сливочном масле, залить грибным отваром и немного потушить. Грибы и лук положить в бульон. Когда он закипит, развести муку в половине стакана бульона и вылить в суп. Варить 10 минут, добавить мелко нарезанную зелень, соль, толченый чеснок и стручковый перец. Кипятить еще 5 минут, затем снять с огня и добавить толченые орехи. Перед подачей заправить свежей зеленью.

Суп с маринованными грибами

Состав: маринованные грибы – 400 г, картофель – 400 г, крупа – 60 г, лук – 2 шт., растительное масло – 3 ст. ложки, соль.

В кастрюлю с кипящей водой засыпать пшено, добавить лук и варить до полуготовности крупы, затем положить картофель, нарезанный брусочками, и варить до готовности. Перед концом варки добавить маринованные грибы, нарезанные соломкой. Суп заправить маслом, посолить и кипятить 5—10 минут.

Суп грибной со сметаной

Состав: свежие грибы – 200 г, жир или маргарин – 1 ст. ложка, лук – 1 шт., морковь – 1 шт., мука – 1 ст. ложка, помидоры – 1–2 шт., яблоко – 0,5 шт., вода – 1 л, сметана – 1–2 ст. ложки, соль, укроп или зеленый лук.

Свежие грибы нарезать брусочками и слегка поджарить в жире. Добавить нашинкованный лук, натертую морковь и муку, слегка подрумянить. Залить горячей водой, посолить и варить 10–15 минут. Положить помидоры и яблоко, нарезанные тонкими ломтиками, прокипятить еще несколько минут. При подаче на стол в суп положить сметану, зелень укропа или лука.

Суп грибной с тыквой

Состав: грибы – 200 г, тыква – 200 г, лук – 1 шт., яблоко – 1 шт., помидор – 1 шт., картофель – 2 шт., маргарин – 2 ст. ложки, сметана – 2 ст. ложки, корень петрушки или сельдерея, лук, зелень, соль.

Отваренные свежие грибы, лук и петрушку измельчить и тушить в маргарине. Тыкву и картофель нарезать соломкой, опустить в горячую воду и варить почти до полной готовности. Затем добавить тушеные грибы с кореньями и нарезанные ломтиками помидор и яблоко. Суп варить еще несколько минут, пока продукты в нем не станут мягкими. Заправить сметаной и посыпать зеленым луком.

Суп из свежих грибов с крапивой

Состав: грибы – 400 г, картофель – 200 г, крапива – 100 г,

масло – 2 ст. ложки, соль, укроп, сметана —1,5 стакана.

Грибы разные (лучше сыроежки и подберезовики) нарезать кусочками, обжарить в масле и варить вместе с картофелем 20–30 минут. После этого добавить мелко нашинкованную крапиву и продолжать варить еще 5—10 минут. Заправить сметаной, зеленью укропа, довести до кипения. Подавать с гренками.

Грибной суп с чесноком

Состав: свежие грибы (маслята, моховики или подосиновики) – 300 г, вода – 1,5 л, щепотка тмина, чеснок – 6 зубчиков, соль, немного черного молотого перца и зелень лука; для гренков: белый хлеб – 2–3 ломтика и немного сала.

Очищенные грибы нарезать кусочками, положить в кастрюлю, залить водой и варить около 20 минут. Затем добавить чеснок, растертый с солью, перец, немного толченого тмина, мелко нарезанную зелень лука и варить еще 5 минут. Хлеб нарезать кубиками, обжарить на топленом сале и разложить в тарелки.

Суп грибной с помидорами

Состав: свежие – 500 г или сушеные грибы – 50 г, сливочное масло – 50 г, лук – 1–2 шт., помидоры – 2–3 шт., вермишель – 50 г, сметана – 3–4 ст. ложки, красный перец, петрушка, соль.

Свежие грибы нарезать ломтиками и отварить. На сливочном масле обжарить лук, муку, красный перец и свежие помидоры, положить в грибной бульон, посолить по вкусу, добавить вермишель и варить до готовности. Перед подачей заправить сметаной, зеленью и перцем.

Суп картофельный с сушеными грибами и черносливом

Состав: сушеные грибы – 100 г, лук – 2 шт., картофель – 600 г, растительное масло – 6 ст. ложек, мука – 1 ст. ложка, чернослив, изюм, кружок лимона, соль.

Сушеные грибы отварить, вынуть из бульона и нашинковать. В процеженный грибной бульон положить грибы, мелко нарезанный репчатый лук, слегка поджаренный на растительном масле, слегка поджаренную муку и довести до кипения. Затем добавить картофель, нарезанный ломтиками, чернослив, изюм, кружок лимона и варить до готовности.

Фасолевый суп с белыми грибами

Состав: картофель – 150 г, свежие белые грибы – 150 г, фасоль – 200 г, морковь – 1 шт., петрушка – 1 корень, сельдерей – 0,5 корня, сливочное масло – 30 г, мука – 1 ст. ложка, простокваша или кефир – 200 мл, соль.

Фасоль замочить на ночь в холодной воде. Утром долить воды до 1 л, добавить мелко нарезанные грибы и коренья и отварить. Затем суп процедить. Муку поджарить на масле докрасна, заправить суп, помешивая, чтобы не образовалось комков. Через дуршлаг протереть в суп грибы и коренья, посолить, влить простоквашу или кефир и поварить 1–2 минуты.

Суп из кабачков с грибами

Состав: грибы – 250 г, картофель – 5–6 шт., кабачки – 300–400 г, морковь – 2 шт., петрушка – 1 корень, сельдерей – 1 корень, репчатый лук – 2 шт., помидор – 1 шт., жир – 2 ст. ложки, сметана – 2 ст. ложки, зелень, соль.

Петрушку, сельдерей, морковь, лук репчатый нашинковать соломкой и слегка поджарить в небольшом количестве жира, в конце поджаривания добавить зеленый лук. Промытые грибы нарезать мелкими кусочками, положить в кипящую воду и варить 20–30 минут. В бульон добавить кабачки и картофель, нарезанные ломтиками, и слегка поджаренные коренья, и варить еще 10–15 минут. В конце варки положить специи, соль, можно добавить помидоры, нарезанные дольками. При подаче на стол суп заправить зеленью.

Суп молочный грибной

Состав: молоко – 400 г, вода – 400 г, свежие белые грибы – 80 г, лук – 20 г, картофель – 60 г, соль, сливочное масло – 20 г.

Подготовленные белые грибы нарезать соломкой и припустить с маслом. Лук мелко пошинковать и запассеровать. В кипящую воду добавить соль, положить нарезанный дольками картофель и отварить до готовности. За 5-10 минут до окончания варки положить пассерованный лук, припущенные грибы и влить горячее молоко.

Суп-пюре из печени с заправкой

Состав: печень – 400 г, мясо для бульона – 500–600 г, лук-порей – 1 шт., морковь – 1 шт., петрушка – 1 шт., мука – 2 ст. ложки, сливочное масло – 4 ст. ложки; для заправки: яйцо – 2 шт., молоко или сливки – 1 стакан.

Печенку телячью или говяжью очистить от пленки и желчных протоков, вымыть и нарезать в виде маленьких кубиков; затем слегка обжарить печенку на масле вместе с тонко нарезанными кореньями и луком-пореем и поставить тушить на 30–40 минут (под крышкой), прибавив половину стакана воды или бульона. После этого два-три раза пропустить печенку через мясорубку с частой решеткой и протереть сквозь сито. Одновременно

отдельно приготовить белый соус: для этого муку, предварительно немного поджаренную с двумя столовые ложками масла, развести четырьмя стаканами бульона и варить в течение 20–30 минут. Затем соус процедить, прибавить протертую печенку, перемешать и довести суп до кипения (если суп получается густой, добавить бульон). После этого суп заправить яичными желтками, смешанными со сливками (или молоком) и кусочками масла. К супу подать мелко нарезанные гренки.

Суп-пюре из рыбы

Состав: рыба – 750 г, мука – 2 ст. ложки, морковь – 1 шт., петрушка – 1 шт., масло – 4 ст. ложки, лук – 2 шт.

Рыбу очистить, промыть, отделить мясо от костей; кости с кореньями и луком поставить варить для бульона. Мякоть рыбы нарезать кусочками и тушить с маслом и мелко нарубленным луком. В кастрюле слегка поджарить муку с двумя столовыми ложками масла, развести четырьмя стаканами рыбного бульона, вскипятить, положить подготовленную рыбу и варить 15–20 минут. После варки суп процедить и протереть сквозь сито, развести горячим молоком, по вкусу положить соль и заправить маслом; по желанию прибавить яичные желтки, смешанные с молоком. Подавать суп можно с кусочками рыбы или с фрикадельками из рыбного филе. Отдельно подать гренки. Этот суп можно приготовить из карпа, корюшки, наваги, трески, судака, кеты и другой рыбы.

Суп-пюре грибной

Состав: белые грибы или шампиньоны – 500 г, мука – 2 ст. ложки, молоко – 4 стакана, масло – 4 ст. ложки, морковь – 1 шт., лук – 1 шт., яичные желтки – 2 шт., сливки или молоко – 1 стакан, соль.

Свежие грибы очистить, промыть, пропустить через мясорубку, положить в кастрюлю, добавить столовую ложку масла, разрезанную вдоль морковь, целую луковицу и тушить до готовности под крышкой (50 минут), затем добавить стакан воды и прокипятить. В суповую кастрюлю положить муку и 2 ст. ложки масла. Поджарить муку до золотистого цвета, развести горячим молоком и стаканом воды или овощного отвара, довести до кипения, положить туда грибы, убрав из них морковь и луковицу, посолить по вкусу и варить 20 минут. Готовый суп заправить маслом и яичными желтками, смешанными с молоком или сливками. Отдельно подать гренки или белые сухарики.

Суп-пюре из шампиньонов и окуней

Состав: шампиньоны – 10 шт., говядина и телятина – 1 кг, окуни – 5 шт., рис – 0,5 стакана, сливки – 0,5 стакана, сливочное масло – 50 г, желтки – 2 шт., зелень.

Сварить белый мясной бульон, добавить пучок зелени, процедить. Снять с окуней филе, а кости, перемыв, положить в бульон. Рис, шампиньоны и масло залить бульоном, разварить, протереть сквозь сито, развести всем бульоном, поставить на воду, т. е. на сотейник с кипящей водой, энергично мешая ложкой, чтобы пюре не осело. Снять с филе кожицу, сварить его в бульоне, опустить в суповую миску. Желтки и густые сливки процедить, развести стаканом супа, поставить на плиту, подогреть мешая до горячего состояния, развести супом, добавить зелень петрушки и укропа.

Борщ холодный с камбалой

Состав: свекла – 500 г, камбала – 300 г, огурцы – 250 г, зеленый лук и укроп – по 1 пучку, яйца – 2 шт., соль, сахар, уксус (лимонная кислота), сметана.

Отварить свеклу, очистить, нарезать мелкой соломкой. Прокипятить с уксусом, охладить. Порезать огурцы. Нашинковать зеленый лук, растереть с солью, положить в борщ. Заправить солью и сахаром по вкусу. При подаче заправлять сметаной, зеленью укропа, в тарелки кладется отварная рыба и по половинке яйца.

Ботвинья с рыбой

Состав: хлебный квас – 1 л, шпинат – 250 г, щавель – 250 г, сахарный песок – 1 ч. ложка, свежие огурцы – 150 г, зеленый лук – 75 г, хрен – 50 г, вареная рыба (осетрина, судак и др.) – 250 г, соль, горчица, укроп.

Шпинат и щавель перебрать и хорошо промыть, потом шпинат сварить в кипящей воде, а щавель отдельно потушить в закрытой кастрюле. После этого шпинат и щавель протереть сквозь сито. Подготовленное пюре положить в кастрюлю, добавить сахар, соль, немного горчицы и развести все это хлебным квасом. Затем добавить нарезанные кубиками свежие огурцы, нашинкованные зеленый лук и укроп. Подавая на стол, в тарелку положить натертый хрен и кусочки вареной рыбы, которую можно также подать и на отдельном блюде. Кроме вареной рыбы, к ботвинье можно подать балык белорыбий, бок белужий, тешу белорыбью и др. Вместо шпината можно использовать молодую крапиву.

Суп огуречный

Состав: свежие огурцы – 5 шт., кефир – 2 стакана, петрушка и укроп (рубленная) – 2 ст. ложки, сахар, соль по вкусу.

Огурцы очистить, нарезать ломтиками, заправить кефиром, добавить зелень и сахар. Посолить перед подачей к столу.

Суп с крапивой

Состав: крапива и картофель – по 100 г, репчатый лук и морковь – по 30 г, сливочное масло – 20 г, зелень петрушки и укропа – 5 г, сметана – 20 г, мясной бульон или вода – 220 г, соль, специи.

В кипящий бульон или воду заложить нарезанный кубиками картофель, довести до кипения, добавить пассерованные морковь и лук, варить 15 минут, добавить мелко нарезанную бланшированную зелень крапивы, соль, специи. Перед подачей добавить зелень петрушки или укропа, сметану.

Суп из крапивы с квасом

Состав: квас – 1 л, крапива – 300 г, огурец – 1 шт., редис – 6 шт., луковица – 1 шт… укроп, сметана – 30 г, крутые яйца – 2 шт.

Крапиву промыть, залить стаканом кипятка и поварить 15 минут, а затем откинуть на дуршлаг и протереть. Огурец, редис, лук и укроп нарезать, перемешать с квасом, посолить и смешать с крапивным пюре. При подаче на стол суп заправить сметаной и нарезанными колечками яйцами.

Похлебка молочная с одуванчиком

Состав: одуванчик (цветки) – 10 шт., одуванчик (листики) – 3 шт., рис – 2 ст. ложки, лук репчатый – 1 шт., зеленый лук (рубленый) – 1 ст. ложка, молоко – 1/2 л, вода – 1/2 л.

Промытый рис залить кипящей водой, довести до кипения, добавить измельченные луковицу, зеленый лук, вторично довести до кипения, влить молоко, снова довести до кипения и сразу же снять с огня. В похлебку положить промытые и измельченные соцветия, листья одуванчика и подать к столу.

Картофельный суп с хвощом

Состав: спороносные побеги полевого хвоща – 300 г, небольшие картофелины – 3 шт., морковь – 1 шт., лук – 1 шт., растительное масло – 1 ст. ложка, сметана – 4 ст. ложка, вода – 1 л, соль, специи.

Свежие побеги полевого хвоща, картофель, морковь и лук вымыть, почистить. Картофель и хвощ нарезать небольшими дольками, отварить до готовности (10 минут). Мелко резанные лук и морковь обжарить на масле и добавить вместе со специями

за 3 минуты до готовности. При подаче заправить сметаной.

Довга

Состав: кефир – 3 л, вода – 2 стакана, яйцо – 1 шт., рис – 1 ст. ложка, мука – 1 ст. ложка, укроп – 1 пучок, кинза – 1 пучок, мята – 1 пучок, петрушка – 1 пучок, щавель, зеленый лук, соль.

В кастрюле взбить венчиком кефир до консистенции жидкой сметаны. Добавить холодную воду, продолжить взбивать. Отдельно смешать яйцо, рис, муку. Добавить в кефир, перемешать. Заранее промыть всю зелень. Нарезать очень мелко. Кастрюлю поставить на сильный огонь. Не переставая перемешивать деревянной ложкой, довести до кипения, но не кипятить. Как только появятся маленькие пузырьки, добавить рубленую зелень, не переставая помешивать. Готовить еще 10 минут на медленном огне. Выключить огонь. Желательно продолжить перемешивать еще 10 минут. Подавать с репчатым луком.

Суп из зелени петрушки и брынзы

Состав: петрушка – 200 г, лук – 1 шт., брынза – 1/2 стакана, яйцо – 1 шт., помидор – 3 шт., мука – 2 ст. ложки, растительное масло, соль, перец черный.

Лук порезать, обжарить на масле. Добавить муку и, помешивая, готовить до золотистого цвета. Петрушку порезать, выложить к луку. Посолить. Выложить все в предварительно поставленную на огонь кастрюлю, когда вода в ней закипит. Добавить нарезанные кубиками помидоры и брынзу. Варить 15 минут. Перед подачей можно охладить и добавить разрезанное пополам яйцо.

Суп из зелени петрушки

Состав: зелень петрушки – 0,5 стакана, мука – 1 ст. ложка, масло сливочное и сметана – по 1 ст. ложке, хлеб белый —50 г, соль, перец.

Муку прогреть со сливочным маслом до светло-кремового цвета, все время помешивая. Затем развести мясным бульоном или овощным отваром, довести до кипения, посолить, положить мелко нарезанную петрушку, черный перец и варить 15–20 минут. На стол подать с гренками из черствого белого хлеба, обжаренного в масле, и сметаной.

Суп из зелени петрушки с манными клецками

Состав: зелень петрушки – 200 г, яичные желтки – 5 шт., манка – 3 ст. ложки, соль.

Мелко нарезать зелень петрушки и всыпать ее в кипящую подсоленную воду. Взбить яичные желтки, добавить к ним манную крупу и чайной ложкой класть массу в кипящий суп. Когда клецки почти разварятся, заправить суп соусом.

Суп из кореньев петрушки

Состав: корешки петрушки – 100 г, сельдерей – 50 г, морковь — 100 г, лук – 100 г, щавель, шпинат, зелень петрушки – по 50 г.

Петрушку, сельдерей, морковь и лук очистить, промыть, тонко нашинковать и спассеровать на глубокой сковороде до мягкости. Положить в кастрюлю, залить горячей водой и варить 5–7 мин. Добавить промытые и нарезанные щавель и шпинат и варить еще 5–6 минут. Перед подачей на стол заправить зеленью.

Суп с клецками

Состав: куриные грудки —2 шт., картофель – 2 шт., лук – 1 шт., морковь – 1 шт., масло оливковое – 3 ст. ложки, чеснок – 1 зубок, мука – 2 ст. ложки, сыр – 100 г, творог – 100 г, томатная паста – 1 ст. ложка, яйцо – 1 шт., петрушка – 100 г, перец болгарский – по 0,5 стручка разных цветов, лавровый лист – 1 шт., вода – 1,5 л, соль, перец.

В кастрюлю с кипящей водой положить промытые куриные грудки, или какую-либо другую часть курицы, довести до кипения, снять пену, добавить целую небольшую луковицу, морковь, порезанную крупными кружками или полукружками, посолить, варить на медленном огне 30 минут. В конце варки добавить лавровый лист. В миске смешать творог или творожный сыр, натертый на мелкую терку твердый сыр, муку, яйцо, зелень, томатную пасту или соус, посолить, поперчить по вкусу. По желанию можно добавить чеснок, пропущенный через пресс и пассерованный на оливковом масле. Из бульона вынуть мясо, лук, лавровый лист. Добавить картофель, нарезанный кубиками. Двумя чайными ложками, смоченными в воде, сформировать клецки и опустить в кипящий бульон. Желательно это делать быстро – клецки не должны развариться – время их приготовления около 8 минут. Добавить в суп мелко порезанное мясо, сладкий перец, зелень, выключить, дать настояться не более 5 минут, можно подавать с тостами или гренками.

Окрошка рыбная

Состав: окунь или треска – 85 г, белуга или осетр или севрюга – 85 г, хлебный квас – 700 г, зеленый лук – 60 г, свежие огурцы – 120 г, сметана – 10 г, яйцо – 1 шт., сахарный песок – 10 г, горчица, соль, зелень.

Разделать рыбу на филе, нарезать небольшими кусочками, припустить и охладить. Далее готовят окрошку, как указано выше.

При подаче на стол положить в окрошку кусочки рыбы и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Окрошка с пестиками хвоща

Состав: яйцо – 1 шт., щавель – 10 листиков, пестики хвоща – 1 стакан, квас – 2 стакана, картофель – 2 шт., сахар – 1 ч. ложка, хрен – 2 ст. ложки, соль, горчица, колбаса – 60 г, сметана – 2 ст. ложки.

Измельченные сваренное вкрутую яйцо, щавель и пестики хвоща залить квасом, добавить отваренный нарезанный картофель, хрен, сахарный песок, соль и горчицу, кусочки колбасы. Заправить сметаной.

Горячие блюда

Омлет с крапивой

Состав: яйцо – 1 шт., крапива – 20 г, вода – 40 г, растительное масло – 10 г, соль.

Подготовленные молодые побеги и стебли крапивы мелко нарезать, залить омлетной смесью, вылить на сковороду и пожарить.

Котлеты картофельные с крапивой

Состав: картофель – 100 г, листья крапивы – 70 г, репчатый лук и мука – по 10 г, соль, специи.

В готовое картофельное пюре добавить мелко нарезанную тушеную крапиву, пассерованный лук, соль, специи, сформировать котлеты, запанировать в сухарях или муке и обжарить.

Отварная зелень одуванчиков и шпината

Состав: шпинат – 300 г, листья одуванчика – 300 г, лимоны – 2 шт., оливковое масло, соль, черный перец.

Отварить зелень в подсоленной воде до приобретения ею темного цвета. Откинуть на дуршлаг, отжать, полить лимонным соком и маслом.

Зелень тушеная

Состав: борщевик (зелень) – 25 г, сныть (зелень) – 25 г, листья подорожника – 25 г, одуванчик – 25 г, мальва – 25 г, щавель —13 г, морковь – 5 г, репчатый лук – 5 г, пшеничная мука – 6 г, соль и специи.

Нашинкованную зелень протушить с водой. За 15 минут до окончания тушения добавить пассерованные лук и морковь, нарезанный щавель. Когда зелень станет мягкой, положить пассерованную муку, соль, перец.

Жидкая каша с одуванчиками

Состав: зелень одуванчика – 300 г, рис – 500 г, рыба (сушеная короткоперая) – 50 г, зеленый лук – 50 г, соевый соус – по вкусу, соевая паста – по вкусу, растительное масло – 20 г, красный молотый перец – 2 г.

Одуванчик вымочить или обдать кипятком, чтобы удалить горечь, затем промыть в холодной воде, нарезать. Смешать с соевым соусом, соевой пастой, растительным маслом, дать некоторое время постоять. В котел всыпать рис, влить воду и

сварить, добавив подготовленные травы. Когда рис разварится, добавить туда нарезанный зеленый лук и красный молотый перец, а в конце варки – приготовленную рыбу.

Запеканка пшенная с зеленью

Состав: борщевик – 20 г, сныть – 20 г, подорожник – 20 г, мальва – 20 г, одуванчик – 35 г, лук репчатый – 5 г, пшенная каша (вязкая готовая) – 115 г, соль, специи.

Нашинкованную зелень припустить, через 10 минут добавить пассерованный лук, посолить. Готовый фарш выложить на слой вязкой пшенной каши, покрыть слоем оставшейся кати, посыпать сухарями и запечь. Такую запеканку можно готовить из других круп.

Омлет из пестиков хвоща

Состав: яйца – 3 шт., молоко – 1 стакан, пестики хвоща – 2 стакана, масло – 15 г, сыр – 30 г.

Тщательно перемешать сырые яйца, молоко и рубленые пестики, вылить полученную массу на смазанную маслом разогретую сковороду, накрыть крышкой и запечь в духовке. Для приготовления омлета можно использовать тертый сыр. В этом случае в смесь вводят 2 яйца.

Побеги хвоща, жареные с яйцом

Состав: побеги полевого хвоща – 200 г, 3 яйца – 3 шт., лук 1 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, несколько веточек зелени, соль, специи.

Побеги хвоща почистить, промыть, порезать небольшими кусочками. Луковицу почистить, порезать и обжарить на масле с солью до золотистого цвета, добавить хвощ и обжаривать еще около 3 минут, залить яйцами, обжаривать до готовности. При подаче посыпать мелко рубленой зеленью.

Биточки манные с пестиками хвоща

Состав: хвощ полевой (пестики) —100 г, манная крупа – 20 г, панировочные сухари – 10 г, маргарин – 10 г, молоко – 100 г.

Подготовленные пестики хвоща мелко порубить, перемешать с манной кашей, сваренной на молоке, сформировать биточки, запанировать в сухарях, запечь в духовом шкафу.

Запеканка картофельная с хвощом

Состав: хвощ полевой – 50 г, картофель – 50 г, молоко – 10 г, яйцо —1/2 шт., сливочное масло – 10 г.

Подготовленные пестики хвоща полевого мелко нарезать,

положить в готовое картофельное пюре, смесь молока и яиц, перемешать, солят, запечь в духовом шкафу.

Жаркое из пестиков хвоща с грибами

Состав: сухие грибы – 50 г, пестики хвоща – 200 г, соль, сметана.

Вымоченные сухие грибы пропустить через мясорубку, перемешать с пестиками, посолить, положить в металлические формочки, полить сметаной и запечь в духовке.

Жаркое из пестиков хвоща с мясом

Состав: картофель —150 г, кусочки мяса – 200 г, пестики – 200 г, сметана, лепешка из теста.

На дно горшочка положить слой нарезанного картофеля, затем слой кусочков мяса и слой пестиков. Залить сметаной. Сверху горшочек закрыть лепешкой из теста, замешанного с небольшим количеством жира. Запекать в духовке.

Табуле с петрушкой и мятой

Состав: булгур или кус-кус —150 г, помидоры – 300 г, огурец – 3 шт., половина пучка зеленого лука, петрушка – 150 г, свежая мята – 20 г, лимонный сок – 5 ст. ложек, оливковое масло – 4 ст. ложки, соль, свежемолотый черный перец.

Булгур отваривать около 30 минут. Помидоры помыть и разрезать пополам, удалить плодоножки. Помыть и почистить огурцы. Помидоры и огурцы нарезать кубиками. Зеленый лук нарезать мелкими колечками. Петрушку и мяту мелко нарубить. Крупу слить на сито, дать стечь воде, выложить в большую миску. Смешать подготовленные ингредиенты. Для заправки взять оливковое масло, соль и перец, смешать и полить ею салат. Дать настояться в течение 30 минут. Украсить зеленью и кусочками помидоров. К этому блюду подойдут лаваш и фета.

Кольраби с петрушкой

Состав: петрушка – 4 корня, кольраби – 2 шт., лук – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, оливковое масло – 3 ст. ложки, нарезанный укроп – 1 ст. ложка, соль и перец.

Кольраби, петрушку и лук очистить и нарезать кубиками. Обжарить на сковороде на разогретом оливковом масле. Накрыть крышкой и тушить до готовности. Через 10 минут добавить укроп, чеснок, соль и сладкий перец, готовить еще около 5 минут, пока овощи не станут мягкими.

Спаржевые оладьи с салом

Состав: яйцо – 4 шт., мука – 250 г, молоко – 1 стакан, соль, зеленая и белая спаржа – по 500 г, сахар – 1 щепотка, сливочное масло – 1 ч. л., сало с прожилками мяса – 100 г, листья одуванчика – 1 пучок, масло – по вкусу.

Замесить тесто, смешав яйца, муку, молоко и немного соли. Оставить на 30 минут. 2. Спаржу вымыть, почистить и нарезать кусочками длиной 3 см. 15 минут, варить в кипящей подсоленной воде с добавлением сахара и сливочного масла. Нарезать сало небольшими кусочками и обжарить на сковороде с антипригарным покрытием без добавления жира. Листья одуванчика вымыть и обсушить. Спаржу откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. В тесто добавить измельченные листья одуванчика, кусочки спаржи и сала.

Оладьи из петрушки

Состав: петрушка – 200 г, яйца – 3 шт., мука – 200 г, соль, перец.

Петрушку мелко порезать, разбить в нее яйца, просеять муку. Все тщательно перемешать, посолить, поперчить. Выпекать на сковороде на растительном масле с обеих сторон до образования румяной корочки.

Помидоры, фаршированные петрушкой

Состав: спелые помидоры – 7 шт., петрушка – 200 г, чеснок – 3 зубка, оливковое масло, соль.

У помидоров отрезать верхушки и вынуть часть мякоти. Посолить. Петрушку растолочь в ступке с чесноком, добавить пару ложек оливкового масла, соль. Наполнить помидоры начинкой.

Креветки с петрушкой

Состав: креветки – 700 г, петрушка – 200 г, лимон – 1 шт., сливочное масло – 2 ст. ложки, соль.

Сковороду разогреть, добавить сливочное масло, затем креветки. Посолить, добавить порезанную петрушку. Тушить 2 минуты. Готовые креветки полить лимонным соком.

Свиные рулеты с маслинами

Состав: зелень петрушки – 200 г, свинина – 1 кг, шпик – 200 г, куриный фарш – 200 г, маслины – 1/3 банки, майонез – 250 г, соль и перец.

Свинину нарезать ломтиками. В центре каждого ломтика сделать глубокий поперечный надрез. В сторону от центра сделать надрезы к бокам, чтобы получились длинные

прямоугольные пласты. Подготовленное мясо отбить, натереть солью и перцем. На каждый пласт мяса выложить фарш, поверх него выложить кусочки шпика, посыпать измельченной зеленью петрушки, а поверх нее поместить маслины. Свернуть мясо в рулеты, закрепить их деревянными зубочистками или перевязать ниткой. Завернуть рулеты в пищевую фольгу для запекания и выложить их на противень. Готовить в разогретой до 200 ˚С около одного часа.

Рисовый гарнир

Состав: свежая петрушка – 200 г, репчатый лук – 2 шт., топленое масло – 2 ст. ложки, чечевица – 100 г, вода – 600 мл, смесь белого и дикого риса (обычный длиннозернистый рис) – 200 г, консервированные персики – 150 г, картофельный крахмал – 1 ч. ложка, порошок карри – 1 ч. ложка, соль.

Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами и потушить до мягкости в топленом масле, примерно 5 минут. Добавить в сковороду с луком чечевицу, влить 350 мл воды. Накрыть крышкой и готовить на небольшом огне около 35 минут. Смесь белого и дикого риса отварить до готовности. Петрушку помыть, обсушить, отложить несколько листков для дальнейшего украшения. Остальную петрушку мелко нарезать. Персики выложить в дуршлаг и дать стечь жидкости. Затем нарезать персики тонкими ломтиками. В сковороду с готовой чечевицей положить нарезанную петрушку и ломтики персика. Добавить крахмал, порошок карри, влить 250 мл воды. Перемешать. Прогреть смесь и посолить по вкусу. На порционные тарелки выложить горкой готовую смесь белого и дикого риса, смесь лука и персиков с чечевицей выложить рядом в виде гарнира. Украсить листочками петрушки и подавать к столу.

Мясо с белым вином

Состав: нарезанная зелень петрушки – 1 ст. ложка, корейка – 1 кг, белое вино – 1 стакан, репчатый лук – 1 шт., морковь – 3 шт., сливочное масло – 100 г, мука – 1 ст. ложка, желток – 1 шт., грибы – 200 г, лимон – 1 шт., соль – 1 ч. ложка, лавровый лист – 1 шт., цедра 1 лимона, хмели-сунели.

Мясо разрезать на 6 кусков, положить в кастрюлю и залить вином, чтобы оно только покрыло мясо. Морковь очистить и мелко нарезать. Репчатый лук очистить и нашинковать. Морковь, репчатый лук, нарезанную зелень петрушки, лавровый лист, хмели-сунели добавить к мясу. Посолить и поперчить. Поставить мясо с овощами на огонь и довести до кипения, готовить на слабом огне до мягкости. Грибы промыть, обжарить на сливочном

масле. Затем добавить к мясу грибы, желток, сок и цедру лимона. Проварить еще немного и подать к столу.

Омлет с зеленью петрушки

Состав: яйца – 2 шт., петрушка – 30 г, молоко – 0,5 стакана, масло сливочное – 5 г, соль.

Яйца взбить с молоком, посолить, добавить мелко нарезанную петрушку, вылить на горячую сковороду, смазанную сливочным маслом, и обжарить.

Жареные шампиньоны

Состав: шампиньоны – 300 г, чеснок – 1 зубок, сок лимона – 1 ст. ложка, цедра половины лимона, масло оливковое – 100 мл, соль или соевый соус, сахар – по вкусу, перец черный (молотый) – по вкусу, перец красный острый (молотый) – четверть чайной ложки, петрушка – несколько веточек.

Шампиньоны очень тщательно вытереть бумажным полотенцем (мыть грибы не стоит, так как лишняя влага, которую впитают шампиньоны, не нужна – много времени уйдет на ее выпаривание). Мелкие грибы оставить целыми, а более крупные разрезать. В миске смешать оливковое масло, лимонный сок, мелко изрубленный или пропущенный через пресс чеснок, соль или соевый соус, сахар, буквально одну щепотку, перец черный и красный, лимонную цедру. Грибы обжарить на сковороде в растительном или оливковом масле до зарумянивания. Дать грибам немного остыть и переложить их в посуду с подготовленным соусом, добавить мелко порубленную зелень.

Лагман

Состав: баранина – 500 г, лук – 1 шт., помидор – 1 шт., морковь – 1 шт., сладкий перец – 1 шт., зеленая редька – 1 шт., картофель – 1 шт., капуста белокочанная – 100 г, чеснок – 4 зубца, перец черный молотый, соль, перец красный молотый, макароны – 400 г, петрушка – 100 г, бульон мясной – 2 стакана.

Баранину промыть под проточной водой и нарезать небольшими кусочками. Лук нарезать полукольцами, помидор – дольками, морковь почистить и нарезать соломкой. Перец нарезать мелкими полосками, предварительно очистив от семян, капусту – соломкой. Редьку и картофель нарезать кубиками. Чеснок почистить и нарезать мелко-мелко, насколько это возможно. В глубокой сковороде разогреть растительное масло, пассеровать лук, затем добавить помидор, чеснок, поперчить и подержать на огне около 5 минут, затем добавить на сковороду мясо и тушить еще 5 минут. Добавить в сковороду остальные

компоненты: морковь, сладкий перец, редьку, картофель, капусту и жарить около 30 минут. Затем подсолить по вкусу, поперчить красным молотым перцем, добавить немного воды и тушить около 15 минут. Сварить лапшу в подсоленной воде. Процедить ее через дуршлаг и тщательно промыть холодной водой. В тарелки выкладывать слоями лапшу, затем смесь мяса с овощами и заливать сверху небольшим количеством горячего бульона. Зелень промыть и порезать, посыпать уже в тарелках.

Жаркое с мидиями

Состав: мидии без створок – 300 г, картофель – 8 шт., морковь – 1/2 шт., лук – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, томат-пюре – 3 ст. ложки, растительное масло 3 ст. ложки, зелень петрушки рубленая –2 ст. ложки, соль.

Мидии варить в подсоленной воде 5–7 минут. Нарезанные мелкими кубиками морковь и лук спассеровать на части масла, добавить томат-пюре и пассеровать еще 10 минут. Картофель нарезать кубиками или дольками, обжарить на оставшемся масле. Соединить подготовленные ингредиенты, добавить 1/2 стакана отвара от мидий, соль и тушить до готовности картофеля. В конце положить измельченный чеснок. При подаче посыпать жаркое зеленью.

Мидии запеченные

Состав: мидии – 10 шт., сыр тертый – 2 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, соль по вкусу, зелень укропа.

Раковины мидий вскрыть, посыпать солью, сыром, полить маслом, запечь до готовности. При подаче раковины положить на тарелку и оформить зеленью.

Мидии в белом вине

Состав: мидии – 60 шт., лук – 3 шт., корень петрушки – 1 шт., корень сельдерея – 1 шт., вино белое – 2 ст. ложки, мука пшеничная – 2 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, куркума – 1/4 ч. ложки, перец черный и душистый горошком – по 3 шт., соль, зелень петрушки.

Раковины мидий зачистить и промыть. Подготовленные мидии залить кипящей водой, добавить лук, коренья, соль, перец и варить до тех пор, пока раковины не раскроются. Влить вино и варить еще 5 минут. Готовые мидии освободить от раковин, отвар процедить. *Для соуса*муку спассеровать, развести отваром, добавить куркуму, масло. Полученным соусом залить мидии и прогреть. При подаче гарнировать отварным картофелем, оформить зеленью.

Мидии в горчичном соусе

Состав: мидии —200 г, салат – латук или листья зеленого салата – 200 г, лук-шалот или красный репчатый лук – 150 г, базилик – 40 г, горчица – 1,5 ст. ложки, масло оливковое – 80 г, майонез – 1 ст. ложка.

Салат-латук или листья зеленого салата разорвать на небольшие кусочки, лук-шалот или красный репчатый лук мелко нашинковать. Добавить мидии, предварительно слив рассол, все тщательно перемешать, заправить горчичным соусом. *Приготовление соуса:*для придания оригинальности и мягкости вкуса в горчицу добавить майонез, затем влить тонкой струйкой оливковое масло. Все взбить венчиком до однородной массы.

Мидии по-капитански

Состав: очищенные мидии – 500 г, оливковое масло – 100 г, мука – 30 г, белое вино – 60 г, лимон – 0,5 шт., яйцо – 1 шт., репчатый лук – 30 г, соль, перец, зелень.

Мидии обработать и припустить с маслом и репчатым луком. Потом запассеровать муку с маслом с добавлением белого вина, добавить отвар после мидий и лимонный сок, кипятить 10 минут. Дать остыть до 70 ˚С и влить яичные желтки, посолить, поперчить, положить мидии и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Селедка с яйцами

Состав: филе сельди – 2 шт., молоко – 0,5 л, яйца – 8 шт., мука – 100 г, лук, масло.

Чистое филе сельди без кожи и костей мелко изрубить, смешать с молоком, яйцами, мукой, мелко шинкованным луком и запечь на сковороде с маслом в духовке.

Рыба, запеченная под майонезом

Состав: хек (филе) или треска – 800 г, лук репчатый – 8 шт., сыр тертый – 8 ст. ложек, соус майонез – 10 ст. ложек, масло растительное – 2 ст. ложки, перец черный молотый, соль.

Рыбное филе нарезать кусочками, уложить на смазанную маслом сковороду, посолить, поперчить, посыпать нашинкованным луком, тертым сыром, полить соусом майонез и запечь.

Рыба, запеченная с петрушкой

Состав: рыба (треска, хек) – 800 г, петрушка (зелень) – 300 г, помидоры свежие – 200 г, масло подсолнечное – 0,5 стакана, соль.

Рыбу нарезать на порции, посолить. Мелко нарезать зелень петрушки, половину ровным слоем положить на противень, сверху уложить рыбу и прикрыть оставшейся петрушкой. Свежие помидоры нарезать кружками и положить на петрушку, слегка посолить, полить подсолнечным маслом и запечь. Подать в холодном виде.

Картофель, фаршированный по-крестьянски

Состав: картофель – 4 шт., филе сельди – 1 шт., яйцо – 0,5 шт., лук – 1 ч. ложка, сметана – 4 ст. ложки, перец, свиной жир, зелень.

Картофель в кожице отварить до готовности в подсоленной воде, очистить и ложкой вынуть из него мякоть. Чистое филе сельди пропустить через мясорубку с мякотью картофеля. К полученному фаршу добавить мелко нашинкованный репчатый лук, перец, сырое яйцо, сметану. Все перемешать. Фаршем заполнить подготовленный картофель, уложить на сковороду, залить сметаной и запечь в жарочном шкафу.

При подаче посыпать сверху нарезанной зеленью.

Треска паровая с помидорами

Состав: треска – 250 г, репчатый лук – 2 шт., кинза – 10 г, помидоры – 200 г, стручковый перец, очищенное растительное масло – 25 г, картофель, соль, перец.

Порционные куски рыбы без кожи и костей уложить в один ряд в посуду, обсыпать солью, перцем, добавить мелко нашинкованный репчатый лук, зелень кинзы, залить водой так, чтобы рыба была скрыта наполовину. Припустить на слабом огне до готовности. Красные помидоры ошпарить кипятком, снять с них кожицу, нарезать кусочками и обжарить. При подаче уложить на тарелку рыбу, сверху жареные помидоры, красный стручковый перец, рядом отварной картофель. Украсить зеленью кинзы.

Палтус с мандаринами

Состав: палтус – 600 г, сок лимона, масло (или маргарин) – 150 г, сметана – 1 стакан, петрушка (зелень), сыр тертый – 4 ст. ложки, мандарины свежие – 4–5 шт., перец, соль.

Зелень и корнеплод петрушки потушить в маргарине. Рыбное филе сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить, выложить в кастрюлю с тушеной петрушкой, облить сметаной и сверху уложить мандариновые дольки. Все посыпать тертым сыром и запечь.

Морской окунь, припущенный в молоке

Состав: морской окунь – 300 г, молоко – 150 г, репчатый лук – 100 г, растительное масло – 30 г, соус, картофель – 600 г, перец, соленые овощи, зелень.

Репчатый лук пошинковать соломкой и ошпарить. Рыбу разделать без костей, но с кожей. Нарезать порционными кусками, уложить в посуду в один ряд, чередуя с ошпаренным репчатым луком, залить молоком, добавить растительное масло, перец горошком и припустить в течение 25 минут. Затем добавить молочный соус с луком, довести до кипения. При подаче готовую рыбу положить на тарелку, полить молочным соусом, сбоку уложить отварной картофель и соленые овощи. Украсить зеленью.

Камбала в суфле из сыра

Состав: филе камбалы или палтуса – 1 кг, яичные желтки – 6 шт., яичные белки – 6 шт., швейцарский сыр – 150 г, сливочное масло – 120 г, соль, перец.

Чистое филе камбалы без кожи и костей свернуть трубочкой, обвязать ниткой и обжарить в масле до полуготовности, поперчить, посолить. Подготовленные формочки смазать маслом, в каждую положить по куску рыбы (они должны быть сухими). Сыр протереть через терку и перемешать с желтками яиц до однородной массы, смешать ее со взбитыми в пышную пену белками и выложить в формочки поверх рыбы. Формочки поставить в духовку (очень горячую) на 15 минут. Готовое суфле должно быть пышным, с зажаренной корочкой.

Камбала отварная с соусом луковым

Состав: камбала – 500 г, морковь – 60 г, лук – 30 г, петрушка (корень), сельдерей (корень), луковый соус – 100 г, молоко, соль, перец, лавровый лист, картофель.

Подготовленную камбалу положить в кастрюлю, добавить репчатый лук, морковь, сельдерей, молоко, лавровый лист, корень петрушки, перец, соль, залить холодной водой и варить в течение 10–15 минут. После этого выложить на тарелку, посыпать мелко нарезанной зеленью, полить луковым соусом, на гарнир подать отварной картофель.

Камбала, шпигованная грибами

Состав: камбала – 1 кг, грибы отварные – 1 стакан, маргарин (или сливочное масло) – 2 ст. ложки, сок лимонный (или уксус), вода, отвар рыбный, сметана – 2–3 ст. ложки, сухари молотые, соль.

Рыбу очистить, удалить внутренности. Острым ножом сделать надрезы в рыбной мякоти и вложить в них грибы, нарезанные

продолговатыми кусочками. Рыбу внутри и сверху посыпать солью и сбрызнуть кислым соком. Если грибы останутся, то ими заполнить рыбу. Затем рыбу переложить на смазанную жиром сковороду, сверху положить кусочки масла и посыпать толчеными сухарями. Запечь, время от времени поливая жидкостью, пока рыба не будет готова. На стол подать с отварным или жареным картофелем и зеленым салатом или салатом из огурцов. Соус приготовить из жидкости, оставшейся на сковороде после жаренья, добавив сметану и заправив солью и кислым соком.

Хек отварной с картофелем

Состав: рыба – 600 г, картофель – 700 г, репчатый лук – 100 г, шпик – 100 г, зелень петрушки, соль, перец.

Подготовленную рыбу нарезать на порционные куски, посолить, поперчить, поставить в холодильник.

Нарезать кубиками репчатый лук и свиной шпик, все обжарить, добавить нарезанный брусочками картофель, залить водой на 0,25. Когда вода закипит, поверх картофеля уложить порционные кусочки рыбы, закрыть крышкой и довести до готовности на медленном огне. Готовое блюдо выложить на тарелку, посыпать мелко нарезанной зеленью, отдельно можно подать салат из овощей.

Хек в молоке

Состав: хек (треска) – 300 г, молоко – 100 г, мука – 1 ст. ложка, растительное масло – 25 г, сливочное масло (для соуса) – 25 г, лук – 60–70 г, картофель – 200 г, соль, перец, лавровый лист.

Очищенный хек (или треску) разрезать на куски, поместить в кастрюлю, перекладывая шинкованным сырым луком, залить молоком, добавить туда растительное или сливочное масло, перец горошком, соль, лавровый лист и при слабом кипении довести до готовности. Приготовить соус: часть молока слить, развести им поджаренную с маслом муку, влить его в рыбу и прокипятить. Подать с отварным картофелем, соусом, зеленью.

Треска, запеченная в белом соусе

Состав: треска (филе) – 800 г, для соуса мука – 50 г, молоко – 1 стакан, соль.

Филе трески отварить в подсоленной воде 2–3 минуты, выложить на сковороду, залить соусом и запечь. Для приготовления соуса муку развести в столовой ложке холодного молока, процедить, влить в горячее молоко, довести до кипения.

Треска с помидорами

Состав: треска – 400 г, мука – 120 г, свежие помидоры – 3 шт., чеснок – 1 зубчик, растительное масло – 70 г, картофель – 250 г, маринованные яблоки – 100 г, соль, перец, зелень.

Филе трески без костей нарезать на порционные куски, посолить, обвалять в муке и обжарить на растительном масле до образования золотистой корочки. Положить на сковороду помидоры без кожицы, нарезанные на четвертинки, посолить, поперчить, добавить толченый чеснок с солью и все обжарить. При подаче рыбу полить полученным соусом, загарнировать отварным картофелем, маринованными яблоками. Посыпать зеленью.

Треска, запеченная под луковым соусом с грибами

Состав: треска – 500 г, овощи и специи для пряного отвара – 10 г, масло сливочное – 1 ст. ложка, сухари молотые – 1 ст. ложка, картофель – 600 г, соус – 0,5 л, перец черный молотый, соль.

*Приготовление пряного отвара:*на 1 л воды взять 2 ч. ложки соли, 4 горошины перца, 3 лавровых листа, 25 г моркови и 20 г лука; морковь и лук измельчить, все ингредиенты проварить, добавить тмин. Сваренные в пряном отваре порционные куски рыбы, нарезанные от филе, положить на сковороду, обложить ломтиками вареного картофеля, залить луковым соусом с грибами, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом, запечь и подать на сковороде. Так же можно приготовить щуку, судака, сома, налима.

Треска, щука, налим с грибами

Состав: рыба – 250 г, морковь, петрушка, репчатый лук, свежие грибы, сливочное масло – 20 г, перец, соль, лавровый лист, тмин, томатный соус.

*Приготовление пряного отвара:*на 1 л воды взять 2 ч. ложки соли, 4 горошины перца, 3 лавровых листа, 25 г моркови и 20 г лука; морковь и лук измельчить, все ингредиенты проварить, добавить тмин.

Рыбу без костей, нарезанную кусками, отварить в пряном отваре. Отдельно отварить белые грибы и нарезать их соломкой. На отваре после варки рыбы приготовить томатный соус. На тарелку положить отварную рыбу, сверху поместить готовые грибы, полить соусом, рядом уложить гарнир и подать, украсив зеленью.

Скумбрия, фаршированная овощным перцем

Состав: скумбрия – 600 г, перец сладкий стручковый – 200 г,

лук-порей – 200 г, помидоры – 800 г, сухари – 1,5 ст. ложки, масло подсолнечное – 80 г, лимон – 0,5 шт., петрушка (зелень), перец черный молотый, соль.

Нарезать тонкой соломкой сладкий стручковый перец и лук порей, спассеровать на подсолнечном или оливковом масле до готовности.

Разрезать помидоры пополам, удалить семена, посолить и обжарить на масле. Некрупную скумбрию с внутренней стороны посыпать солью и черным молотым перцем и нафаршировать брюшко подготовленным перцем и луком. Положить на сковороду поджаренные помидоры, а на них рыбу, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь. Подать на сковороде с ломтиками лимона, посыпав зеленью петрушки.

Лососина, жаренная в тесте

Состав: чистое филе лосося – 500 г, мука – 150 г, яйцо – 1 шт., светлое пиво —120 г л, лимон – 0,5 шт., соль, растительное масло для жарения, гарнир, соус.

Подготовленную рыбу в виде чистого филе без кожи и костей нарезать полосками, посолить и сбрызнуть соком лимона. Из муки, пива, яйца, соли приготовить тесто и оставить его на 1 час для созревания. Подготовленные куски рыбы обвалять в муке и поместить в готовое тесто. Затем опустить в кипящее масло и обжарить до готовности. При подаче на тарелку выложить куски жареной рыбы, подать с отварным рисом с томатным соусом.

Пеламида по-норвежски

Состав: пеламида – 1,5 кг, морковь – 100 г, сельдерей – 100 г, лук – 50 г, 3 %-й уксус – 50 г, лавровый лист – 1 шт., очищенные креветки – 200 г, майонез – 400 г, анчоусы – 30 г, зелень петрушки, соль, масло.

Из средней части тушки пеламиды нарезать порционные куски, положить их в кастрюлю, добавить нашинкованные морковь, сельдерей и репчатый лук, лавровый лист, уксус, соль, залить холодной водой так, чтобы рыба была покрыта жидкостью полностью и припустить в течение 10–15 минут. Готовую рыбу разложить на тарелке или блюде и гарнировать зеленью петрушки, анчоусами, смешанными с майонезом. Сверху полить соусом майонез, заправленным маслом и соком креветок и анчоусов.

Макрель в форме

Состав: макрель (или скумбрия) – 2 шт., сливки – 2 ст. ложки, кефир – 1 ст. ложка, сыр тертый – 2 ст. ложки, сухари молотые –

2 ст. ложки, чеснок – 3–4 дольки, перец черный молотый, соль.

Рыбу выпотрошить, промыть. Нарезать филейные кусочки, положить в смазанный маслом сотейник, посолить и посыпать слегка перцем. Сливки, кефир и мелко нарубленный чеснок смешать, облить этой смесью рыбу и сверху засыпать тертым сыром и сухарями и запечь. Подать на стол с зеленым салатом и отварным картофелем.

Фрикасе из макрели по-фински

Состав: макрель – 1 кг, морковь —100 г, репчатый лук – 60 г, коренья – 50 г, зеленый горошек – 120 г, зелень, гарнир, сельдерей; для соуса: рыбный бульон – 150 г, овощной отвар – 150 г, сливочное масло – 60 г, мука – 50 г, перец, соль.

Подготовленное филе макрели посолить, поперчить, нарезать небольшими кусочками и отварить в небольшом количестве воды. Коренья петрушки, сельдерея нарезать мелкими кубиками, лук – дольками и отварить вместе с зеленым горошком. Из рыбного и овощного отваров, масла, муки приготовить соус и приправить его специями. Отварную макрель выложить на тарелки, загарнировать отварными овощами, полить приготовленным соусом и посыпать мелко нарезанной зеленью в большом количестве.

Зубатка по-датски

Состав: зубатка (филе) – 700 г, помидоры – 4 шт., яйца – 2 шт., сметана – 0,25 стакана, лук репчатый – 2 шт., мука – 1 ст. ложка, масло сливочное – 2 ст. ложки, лимон – 0,5 шт. или уксус – 1 ст. ложка, петрушка (зелень), сухари молотые, соль.

Подготовленную рыбу разделать на филе и разрезать на куски. Сбрызнуть их лимонным соком и уложить слоями с нарезанными кружочками помидорами в смазанную жиром и посыпанную сухарями посуду. Каждый слой рыбы и помидоров посыпать солью. Подготовить смесь из яиц, сметаны, мелко рубленного лука и муки и вылить ее на верхний слой рыбы. Сверху положить кусочки сливочного масла и запечь. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Окунь морской запеченный

Состав: окунь морской – 600 г, мука – 1 ст. ложка, масло (топленое или растительное) – 100 г, масло сливочное – 50 г, грибы – 60 г, яйца – 3 шт., лук репчатый – 100 г, соус – 400 г, картофель – 600 г, петрушка (зелень), укроп, сыр тертый – 1 ст. ложка, соль.

На металлическое блюдо налить немного сметанного соуса,

положить жареную рыбу, а вокруг нее – поджаренные ломтики картофеля. На рыбу уложить поджаренные белые грибы и репчатый лук, ломтики яиц и залить все сметанным соусом. Затем посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь. Подать, посыпав зеленью петрушки или укропом. Так же можно приготовить треску, щуку, сома.

Окунь морской тушеный

Состав: окунь морской – 600 г, сельдерей (корень) – 40 г, петрушка (корень) – 40 г, рассол огуречный – 2 стакана, вино виноградное – 0,5 стакана, мука – 1 ст. ложка, масло сливочное – 1 ст. ложка, соус – 200 г, орех мускатный, петрушка (зелень), укроп, перец черный молотый – 0,4 г, перец душистый – 0,4 г, соль.

Дно глубокого сотейника покрыть ровным слоем корней петрушки и сельдерея, нашинкованных тонкой соломкой или мелкими кубиками (3 мм), уложить на них в один ряд порционные куски рыбы, нарубленные с костями или без костей с кожей, посыпать толченой смесью мускатного ореха с черным душистым перцем, залить процеженным и прокипяченным огуречным рассолом и сухим виноградным вином так, чтобы рыбу едва покрывало жидкостью. Тушить, закрыв посуду крышкой, при слабом кипении в течение 30 минут. С готовой рыбы слить бульон, нагреть его до кипения, прибавить муку, смешанную со сливочным маслом, и, помешивая, прогреть до загустения. Заправить солью, если требуется, добавить огуречный рассол или вино. Залить этим соусом рыбу и прогреть до кипения. Подать с кнедликами из пшеничного хлеба, рассыпчатым отварным рисом или картофелем; рыбу полить соусом и посыпать зеленью петрушки. Это блюдо можно приготовить и без вина. Так же можно приготовить треску, ставриду, камбалу, сома.

Пикша запеченная

Состав: рис отварной – 600 г, пикша (или окунь морской) припущенная – 1 кг, масло сливочное – 300 г, яйца – 6 шт., перец черный молотый, соль.

В рис, отваренный в подсоленной воде, добавить ломтики припущенной рыбы, масло и хорошо перемешать. Массу выложить в смазанную маслом сковороду, на кусочки рыбы положить дольки сваренных вкрутую яиц, посолить, поперчить, полить растопленным маслом и запечь до появления румяной корочки.

Подать с томатным соусом.

Пудинг по-еврейски

Состав: рыба без костей – 500 г, батон – 0,5 шт., сливочное масло – 200 г, яйца – 2 шт., мускатный орех – 0,5 шт., миндаль – 200 г, сухари – 2 ложки, ром – 1 рюмка; для соуса: сливочное масло – 20 г, сардины – 5 шт., рыбный бульон – 1 стакан, лимонный сок, мука, белое столовое вино – 2 рюмки.

Щуку, судака или белугу отварить, нарезать на куски, остудить и выбрать кости. Батон без корок намочить в воде или бульоне и растереть добела с маслом и отваренной рыбой, прибавить яйца, соль, мускатный орех и шинкованный сладкий миндаль, кастрюлю хорошо вымазать маслом, обсыпать сухарями, сложить в нее пудинг, запечь и подать с соусом из сардинок. К пудингу можно прибавить рюмку рома.

*Приготовление соуса из сардинок.*В сливочном масле поджарить лук и 5 очищенных от костей сардинок, мелко изрубленных, развести стаканом рыбного бульона, прибавить лимонный сок от половины лимона. Муку развести бульоном, вскипятить и добавить к соусу до желаемой густоты вместе с 2 рюмками белого столового вина.

Грибы, тушенные с яблоками

Состав: свежие лисички, сыроежки или рыжики – 500 г, сливочное масло – 2–3 ст. ложки, кислые яблоки – 2–3 шт., мука – 1 ст. ложка, отвар – 0,5 стакана, сметана – 0,5 стакана, соль, укроп или зелень петрушки.

Крупные шляпки грибов разрезать на 2–4 части, мелкие оставить целыми, ножки нарезать тонкими кружочками и потушить с маслом, немного не доводя до готовности. Добавить нарезанные кусочками яблоки и тушить еще несколько минут. Муку смешать с холодной водой, добавить к грибам и варить, пока она не загустеет. Грибы посолить по вкусу, залить сметаной, довести до кипения и заправить зеленью.

Грибы, тушенные в сливках

Состав: грибы – 500 г, сливы – 1 стакан, масло для обжаривания – 1 ст. ложка, зелень, корица, гвоздика – 2–3 шт., перец – 3–4 горошка, лавровый лист, соль.

Свежие грибы (белые, подберезовики, подосиновики) очистить, промыть, ошпарить, нарезать ломтиками, посолить и слегка обжарить, затем положить в кастрюлю или глиняную миску и залить кипяченными сливками. Зелень петрушки и укропа связать в пучок, вложив в середину пучка корицу, гвоздику, перец, лавровый лист, и положить в кастрюлю с грибами. Грибы посолить, накрыть крышкой и поставить в умеренно нагретую духовку для тушения на час. Когда грибы будут готовы,

связанную зелень вынуть, а грибы подать в той же посуде, в которой они тушились.

Тушеные грибы в горчичном соусе

Состав: свежие грибы – 500 г, масло – 2 ст. ложки, мука – 1–2 ст. ложки, лук – 1 шт., бульон или грибной отвар – 1–1,5 стакана, горчица – 1 ст. ложка, соль, перец, сахар, 3 %-й уксус.

Грибы нарезать ломтиками и тушить, пока из них не выделится сок. Шпик растопить, обжарить в нем муку и лук, добавить бульон, варить до загустения, затем заправить горчицей, уксусом и другими специями по вкусу. Тушеные грибы смешать с соусом и кипятить еще 5 минут.

Грибы с чесноком, запеченные в сыре

Состав: грибы – 500 г, масло – 0,5 стакана, сметана – 0,5 стакана, чеснок – 3–4 дольки, сыр – 50 г, перец, соль.

Нарезать свежие грибы тонкими ломтиками, положить в разогретое топленое масло вместе с толченым чесноком, солью, черным молотым перцем и тушить 1 час на слабом огне. Выложить грибы на сковороду или противень, залить сметаной, посыпать тертым сыром и 30 минут запекать в духовке.

Грибы с цветной капустой

Состав: свежие грибы – 500 г, цветная капуста – 1 кг, сливочное масло – 4–5 ст. ложек, панировочные сухари – 2–3 ст. ложки, тертый сыр – 2–3 ст. ложки, соль.

Свежие грибы очистить, промыть и поджарить. Кочан цветной капусты разделить на головки, отварить их до полуготовности в подсоленной воде, обвалять в панировочных сухарях и поджарить на сливочном масле. Капусту и грибы разложить на глубокой сковороде, чередуя друг с другом, затем посыпать сверху тертым сыром и запечь в духовке. Подавать на стол, полив растопленным сливочным маслом.

Грибы, тушенные в белом виноградном вине

Состав: свежие грибы – 6–7 шт., сливочное масло – 5–6 ст. ложек, белое вино – 3 ст. ложки, чеснок – 2–3 дольки, зелень петрушки, черный перец, соль.

Свежие грибы очистить, промыть, нарезать ломтиками и обжарить на масле. Добавить в них мелко нарезанную зелень петрушки, черный перец, толченый чеснок, муку и соль, залить виноградным вином и небольшим количеством воды. Вскипятить и тушить на слабом огне до готовности.

Грибы с фасолью

Состав: грибы – 300 г, фасоль – 350 г, копченая корейка – 150 г, сливочное масло – 1 ст. ложка, лук —1–2 шт., томат-паста или яблочное пюре – 2–3 ст. ложки, зелень, соль, перец.

Фасоль замочить и отварить до мягкости. Грибы и копченую корейку нарезать кусочками, добавить сливочное масло и тушить до готовности. В конце тушения добавить мелко нарезанный лук, томат-пасту, посолить и поперчить по вкусу. Готовые грибы смешать с фасолью и посыпать зеленью.

Грибы, запеченные с рисом и помидорами

Состав: свежие грибы – 300 г, помидоры – 300 г, рис – 100 г, лук – 2 шт., масло – 4 ст. ложки, томат-пюре – 1–2 ст. ложки, зелень петрушки, красный молотый перец, соль.

Грибы отварить и нарезать ломтиками. Лук нашинковать соломкой и обжарить на растительном масле. Помидоры мелко нарезать, добавить масло, поджаренный лук, томатное пюре, красный молотый перец, посолить и тушить на слабом огне. Когда вода испарится, влить туда 1,5 стакана грибного отвара, довести до кипения, положить рис, грибы, нарезанную зелень петрушки, все перемешать и запекать 30 минут в духовке. Подавать на стол холодным.

Запеченная телятина с цитрусовыми

Состав: вино белое сухое – 0,5 стакана, лимон – 1 шт., масло сливочное – 30 г, 1 красный и 1 желтый грейпфрут, чеснок – 1 зубчик, апельсины – 1 шт., оливковое масло – 3 ст. ложки, мякоть телятины одним куском – 800 г, щепотка острого красного перца, мука – 3 ст. ложки, шалфей – 6 листиков, соль.

Апельсин и лимон вымыть, срезать с каждого по несколько кусочков кожуры и мелко порубить. Кончиком ножа сделать в мясе небольшие проколы и вдавить в них кусочки цедры апельсина и лимона. Кусок мяса плотно обвязать ниткой, чтобы он сохранил форму во время запекания, и обвалять в муке. Оливковое масло и 20 г сливочного разогреть в кастрюле, которая помещается в духовке. Выложить в кастрюлю телятину и, переворачивая, слегка подрумянить ее. Добавить вино, выпарить его примерно на треть.

Чеснок и 3 листика шалфея измельчить, смешать с острым перцем, остальной цедрой апельсина и лимона. Добавить смесь в кастрюлю с мясом, посолить и запекать в духовке при температуре 180 °С примерно 1 час. Грейпфруты очистить от кожуры, нарезать дольками и быстро обжарить в оставшемся сливочном масле. Выключить огонь и сохранить теплыми.

Запеченную телятину вынуть из формы, удалить нитку. Выложить на блюдо, нарезать ломтиками и полить собственным соком.

Оставшиеся листья шалфея измельчить, апельсин и лимон порезать маленькими кубиками, все перемешать. Посыпать мясо смесью шалфея и цитрусовых. Вокруг мяса разложить на блюде обжаренные ломтики грейпфрутов.

Жареная индейка, фаршированная орехами

Состав: индейка – 1 шт., ядра грецких орехов – 400 г, печень – 400 г, белый хлеб – 400 г, яйца – 2–4 шт., сливочное масло – 50 г, соль.

Освободить от скорлупы грецкие орехи, ошпарить их кипятком, очистить от кожицы и потолочь до тестообразной массы. Затем прибавить поджаренную в масле и протертую печенку, желательно телячью, замоченный в молоке белый хлеб, сырые яйца, сливочное масло, соль. Все тщательно перемешать. Этой массой нафаршировать подготовленную тушку индейки и пожарить ее, периодически поливая соком и переворачивая. При подаче индейку нарубить на порции и полить соусом.

Печень в сметане

Состав: печень – 500 г, сметана – 120 г, мука – 25 г, лук – 40 г, масло – 40 г, соль, перец, зелень, гарнир.

Печенку (говяжью, баранью или свиную) обмыть, очистить от пленки и желчных протоков, нарезать ломтиками, посолить, посыпать перцем, обвалять в муке и обжарить на сковороде с маслом. Затем сложить в неглубокую кастрюлю, добавить лук, мелко нарезанный и предварительно слегка поджаренный, сметану, сок со сковороды, на которой жарилась печенка, и один стакан мясного бульона или воды. Закрыть кастрюлю крышкой и тушить на слабом огне 25–40 минут. Ломтики готовой печенки уложить на блюдо. Соус, полученный при тушении, посолить, полить им печенку, посыпать сверху мелко нарезанной зеленью петрушки. В качестве гарнира можно подать жареный или отварной картофель или макароны.

Печень с жареным картофелем

Состав: печень – 600 г, панировочные сухари – 1 стакан, яйца – 3 шт., топленое масло для жарения – 70 г, соль, перец, молоко для замачивания печени, картофель – 1 кг.

Печенку промыть в нескольких водах, на ночь замочить в молоке и поставить на холод. Перед приготовлением вынуть ее из молока, обсушить полотенцем, порезать на порции и каждый

ломтик слегка порубить ножом сначала в одном направлении, а затем в другом, с обеих сторон, но разрубать до конца не надо. Каждый кусок посолить, поперчить, обмакнуть в яйца, обвалять с обеих сторон в сухарях и обжарить со всех сторон в разогретом масле. Картофель очистить, порезать кусочками, посолить и обжарить в масле до золотистого цвета на сильном огне, часто помешивая.

Запеканка из печенки с картофелем и горохом

Состав: печень – 300 г, картофель – 2–3 шт., консервированный горошек – 5 ст. ложек, натертый на крупной терке сельдерей – 1–2 ст. ложки, яйцо – 1 шт., молоко – 0,5 стакана, соль, перец, гарнир.

Очищенную от пленок печенку и сырой картофель пропустить через мясорубку. Добавить тертый сельдерей, яйца, горошек и молоко. Приправить солью и перцем. Хорошо размешать, переложить в смазанную маслом форму и запекать 30 минут при температуре 200 °С. Подавать на стол в той же посуде. Гарнир – брусничный или какой-либо другой кисло-сладкий салат.

Пудинг грибной с луком

Состав: свежие грибы – 200–300 г, картофель – 4–5 шт., лук – 1–2 шт., масло – 2–3 ст. ложки, панировочные сухари – 1 ст. ложка, соль.

Свежие грибы очистить, промыть, мелко нарезать. Лук мелко нарезать и слегка обжарить на сковороде, добавить туда грибы и немного потушить в собственном соку. Затем грибы и ломтики сырого картофеля положить слоями в низкую кастрюлю, смазанную маслом. Верхний картофельный слой полить маслом и посыпать сухарями. Поставить кастрюлю в духовку, не закрывая крышкой, тушить до готовности.

Суфле из свежих грибов

Состав: грибы – 500 г, булка – 1 шт., молоко – 1 стакан, мука – 1–2 ст. ложки, яйца – 3–5 шт., масло – 3 ст. ложки, тертый сыр – 3 ст. ложки, сметана – 150 г, соль.

Свежие грибы сварить в подсоленной воде, вынуть из бульона и пропустить через мясорубку. Белую булку нарезать на кусочки и залить горячим молоком, немного остудить, добавить растертые яичные желтки, сметану и измельченные грибы. Положить туда взбитые белки, немного муки и соли, все тщательно перемешать, выложить на глубокую сковороду, смазанную маслом. Посыпать сверху тертым сыром, побрызгать маслом, поставить в горячую духовку и запекать до готовности.

Плов с грибами

Состав: сушеные грибы – 50 г или свежие грибы – 500 г, рис – 2 стакана, лук – 2 шт., морковь – 2 шт., масло – 2–3 ст. ложки, томатный соус – 2–3 ст. ложки, лавровый лист, соль, перец.

Грибы отварить, нарезать соломкой и обжарить на масле. Лук и морковь мелко нарезать, спассеровать на масле, добавить томатный соус, обжарить и смешать с грибами. Рис отварить, немного не доводя до полной готовности, откинуть на дуршлаг, смешать с грибами, посолить и поперчить по вкусу и тушить до готовности.

Солянка грибная с огурцами

Состав: грибы – 300 г, огурец – 1 шт., лук – 1 шт., томат-паста – 1 ст. ложка, масло – 1–2 ст. ложки, сметана – 1 ст. ложка, лимон – 1 ломтик, соль, специи.

Соленые огурцы очистить от кожицы и семян, отварить до готовности. Репчатый лук нарезать, обжарить, добавить томат-пасту и потушить. Положить в него маринованные или соленые грибы, огурцы, специи, все перемешать, добавить сметану, немного бульона или воды, тушить до готовности. Перед подачей на стол солянку украсить зеленью и ломтиками лимона.

Солянка грибная из свежей капусты

Состав: грибы – 500 г, капуста – 1 кг, морковь – 1–2 шт., корень петрушки – 1 шт., лук – 3 шт., соленые огурцы – 3 шт., томат-паста – 3 ст. ложки, жир – 3 ст. ложки, сахар – 2 ч. ложки, 3 %-й уксус – 3 ч. ложки, сливочное масло – 2 ст. ложки, сухари – 2 ст. ложки, тертый сыр – 2 ст. ложки, лимон – 1 ломтик, маслины – 2 шт., соль, перец, зелень.

Свежие грибы отварить в подсоленной воде, вынуть из бульона, нарезать ломтиками, слегка обжарить в масле. Свежую капусту нашинковать соломкой, положить в кастрюлю, влить немного грибного бульона, добавить уксус, жир, томат-пасту и тушить, периодически помешивая. Лук, корень петрушки и морковь нарезать соломкой и обжарить в масле, затем положить в капусту, добавить огурцы, очищенные от зерен и нарезанные соломкой, соль, специи, и еще немного потушить. На смазанную маслом сковороду положить слой тушеной капусты, затем слой грибов. Закрыть его еще одним слоем тушеной капусты, посыпать сухарями, смешанными с тертым сыром, и запечь в духовке. При подаче на стол полить маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Рыжики со сметаной

Состав: грибы – 500 г, растительное масло – 3 ст. ложки, лук – 1 шт., сметана – 120 г, соль, перец по вкусу, зелень укропа.

Грибы очистить от земли, тщательно промыть, откинуть на решето, дать стечь воде, положить на сковороду с растительным маслом и обжарить. Луковицу мелко нарезать, потушить в масле. Грибы положить в тушеный лук, добавить сметану, продолжать тушить все вместе 40–50 минут. Подавая на стол, посыпать грибы перцем и укропом.

Шампиньоны со сливками

Состав: шампиньоны – 500 г, сливки – 100 г, сливочное масло – 10 г, сок лимона – 15 г, вода – 500 г, молочный соус – 100 г.

Промытые и очищенные грибы ошпарить кипятком, нарезать ломтиками, заправить солью, перцем, поместить в кастрюлю и залить молочным соусом и сливками. Добавив сливочное масло, тушить грибы до готовности. При подаче на стол заправить лимонным соком.

Грибные биточки

Состав: маслята – 500 г, белый хлеб – 50 г, репчатый лук – 40 г, панировочные сухари – 1 ст. ложка, растительное масло – 40 г, соль по вкусу.

Свежие грибы (лучше маслята) промыть, поместить в кипяток на 3–4 минуты и дважды пропустить через мясорубку с мелкой решеткой вместе с вымоченным белым хлебом и репчатым луком. В массу добавить яйцо, соль и тщательно перемешать. Из грибной массы сформовать биточки, обвалять в панировочных сухарях и запечь в горячей духовке. Подать на стол с картофельным пюре.

Оладьи из грибов и картофеля

Состав: свежие грибы – 300 г, сырой картофель – 500 г, жир для жарки, мука или молотые сухари, яйцо, соль.

Грибы отварить и пропустить через мясорубку. Очищенный от кожуры картофель натереть на мелкой терке, смешать с грибами и посолить по вкусу. Готовую массу нужно выкладывать ложкой в горячий, растопленный на сковороде жир и обжаривать с обеих сторон до образования румяной хрустящей корочки. Если тесто слишком жидкое, нужно добавить в него муку или молотые сухари, можно добавить яйцо.

Ячневая каша со свиным или бараньим салом

Состав: ячневая крупа – 2,5 стакана, сало – 700 г, соль.

Сварить ячневую кашу. Для этого воды надо взять в 2,4 раза

больше нормы крупы. Крупу залить кипящей водой, посолить и довести до готовности на небольшом огне. Сало мелко нарезать и пропустить через мясорубку, поместить на сковороду и жарить до получения шкварок. Растопленное сало со шкварками влить в кашу, посолить, размешать и поставить для упревания на 40 минут.

Запеканка ячневая

Состав: крупа – 1 стакан, молоко – 500 г, сахарный песок – 30 г, масло – 30 г, соль.

В кипящее молоко всыпать крупу и варить на медленном огне до загустения. После этого посолить, заправить сахаром и хорошо размешать. Затем выложить на сковороду и запечь.

Готовую запеканку отделить тонким ножом от краев сковороды, выложить на блюдо и разрезать на нужное количество порций. Перед подачей запеканку полить маслом. При желании масло можно заменить горячим ягодным киселем и посыпать запеканку сахаром.

Яйца, фаршированные грибами по-монастырски

Состав: яйца – 2 шт., отварные грибы – 50 г, ветчина – 25 г, растительное масло – 20 г, майонез – 20 г, зелень, сметана – 15 г.

Сваренные вкрутую яйца разрезать пополам. Желтки размять вилкой. Грибы нарезать соломкой и обжарить в масле, сметане, затем охладить, смешать с желтками и ветчиной, нарезанной соломкой. Заправить соусом майонез. Фаршированные белки украсить зеленью.

Десерты

Десерт «Необычный»

Состав: свежие огурцы – 3 шт., изюм – 2 ст. ложки, мед – 3 ст. ложки, размельченные орехи (любые) – 4 ст. ложки, петрушка и укроп (рубленная) – 2 ст. ложки.

Огурцы натереть на крупной терке, добавить мед, орехи, изюм; все перемешать и посыпать сверху зеленью.

Коктейль из одуванчика с медом

Состав: листья одуванчика – 10 шт., лимон, мед.

Листья одуванчика мелко нарезать, положить в термос и залить кипятком. Через час полученный напиток можно пить с медом и лимоном.

Чай «Весенняя бодрость»

Состав: листья одуванчика – 1 ч. ложка, кипяток – 1 стакан.

Листья одуванчика залить кипятком, настоять в течение 2 часов. Принимать по четверти стакана 4 раза в день за 20 минут до еды при весеннем авитаминозе.

Кефир с одуванчиками и грецкими орехами

Состав: кефир —160 г, молоко – 40 г, одуванчик (листья) – 4 г, одуванчик (цветки) – 4 г, грецкие орехи – 4 г.

В кефир добавить кипяченое молоко, листья и цветки одуванчика, рубленые ядра грецких орехов. Полученную массу взбить за 3 минуты.

Хвощ с молоком

Состав: пестики хвоща – 200 г, сахар – 15 г, молоко – 1 стакан.

Пестики хвоща очистить от оболочки, промыть холодной водой, нарезать на кусочки до 2 см, добавить сахар, залить молоком и выдержать 10 минут.

Пудинг лимонный

Состав: пшеничная мука – 1 неполный стакан, сливочное масло – 150 г, молотые сухари – 2 стакана, сахар – 0,7 стакана, лимонный сок – 2 ст. ложки, цедра половины лимона, яйца – 6 шт., соль.

Яичные желтки растереть с сахаром, белки взбить до пенистой консистенции. Размягченное сливочное масло, молотые сухари, предварительно поджаренную муку и соль смешать с

желтками. Добавить лимонный сок и измельченную цедру. В смесь ввести белки. Все тщательно перемешать, выложить в смазанную маслом форму и довести до готовности на водяной бане.

Начинка для пирожков из хвоща

Состав: пестики хвоща – 200 г, яйцо – 1 шт., лук – 1 шт., сметана – 4 ст. ложки, соль.

Вымытые и очищенные от оболочек пестики хвоща измельчить вместе со сваренным вкрутую яйцом, добавить пассерованный лук и сметану Посолить и перемешать.

Начинка для пирожков из крапивы

Состав: листья крапивы – 1 кг, яйца – 5 шт., рис – 100 г, соль.

Листья крапивы залить крутым кипятком, выдержать 5 минут, затем измельчить, смешать со сваренными вкрутую и мелко нарубленными яйцами и отваренным рисом, посолить по вкусу.

Десерт из грейпфрута

Состав: красный грейпфрут – 2 шт., коричневый сахар – 4 ст. ложки, сливочное масло – 20 г, орехи грецкие – 4 шт.

Порезать красные грейпфруты поперек на 2 части. Затем узким ножом точно по перегородкам сделать прорези в каждой дольке. Посыпать коричневым сахаром и кусок сливочного масла положить сверху на фрукт. Запекать в гриле при температуре 210 ˚С. Посыпать молотым орехом.

Десерт слоеный с грейпфрутом

Состав: грейпфрут – 2 шт., печенье – 200 г, рубленые орехи – 100 г, какао – 2 ст. ложки, сахарная пудра – 150 г, 30 %-е сливки – 200 мл, желатин – 6 г.

Очистить один грейпфрут от кожицы и порезать мякоть на маленькие кубики. Из второго грейпфрута выжать весь сок. Добавить в сок грейпфрута 2 ст. ложки сахарной пудры и тщательно перемешать. Туда же ввести распущенный желатин. Поставьте сок с желатином на 15 минут в холодильник. В это время растолочь печенье в крошку и добавить к нему рубленые орехи и какао. Сливки взбить с 2/3 оставшейся сахарной пудры, и постепенно, не переставая взбивать, соединить их с грейпфрутовым соком из холодильника, уже начавшим желироваться. Уложите на дно бокалов кубики нарезанной мякоти грейпфрута, сверху обильно посыпать сахарной пудрой. Следующим слоем положить немного получившегося сливочно-грейпфрутового крема. Сверху крема посыпать крошкой из

орешков и печенья. Затем снова повторить очередность слоев и так до тех пор, пока не заполнятся бокалы доверху. Поставить ваше творение на час в холодильник, а перед подачей украсить ломтиками грейпфрута и рублеными орешками.

Грейпфрут с винным кремом

Состав: грейпфрут – 2 шт., яичный желток – 2 шт., сахар – 30 г, сладкое белое вино – 60 мл.

Очистить грейпфрут от шкурки и удалить белую кожуру. Дольки аккуратно вырезать и уложить в форму, которую предварительно смазать сливочным маслом и посыпать сахаром. Желтки перемешать с сахаром и добавить в них белое вино. Всю массу тщательно взбить миксером и поставить разогреваться на водяную баню. Прогревать смесь необходимо в течение 8 минут, постоянно помешивая.

Грейпфрут в сметане

Состав: сметана – 400 г, сахар – 6 ст. ложек, грейпфруты – 2 шт.

Отделить мякоть грейпфрута от кожуры, стараясь ее не повредить. Мякоть нарезать в виде кубиков и положить ее в вазочки из кожуры. Сметану взбить с сахаром и добавить к грейпфруту. Залить этим составом грейпфруты в форме и поставить их в заранее разогретую до 200 °С духовку на 3 минуты. Вынуть из духовки, остудить до теплого состояния и подать к столу.

Клубнично-грейпфрутовый сорбет

Состав: сахар —1,5 стакана, вода – 1,5 стакана, водка – 3 ст. ложки, грейпфруты – 2 шт., клубника – 3 стакана, сок лимонный – 2 ч. ложки.

Аккуратно срезать четыре полоски цедры с кожуры грейпфрута (около 10 см длиной и 2,5 см шириной), не захватывая белую часть кожуры. Выдавить 2 стакана сока из грейпфрутов. В кастрюльке смешать сахар и воду. Помешивать периодически, чтобы сахар растворился. Пусть сироп покипит в течение 5 минут. Снять кастрюльку с огня. Сделать полтора стакана клубничного пюре. В теплый сахарный сироп добавить цедру, грейпфрутовый сок, клубничное пюре, водку и сок лимона. Оставить на некоторое время (до 1 часа). Поместить грейпфрутово-клубничный сорбет в холодильник. Затем процедить и заморозить в мороженице.

Легкий десерт из грейпфрута с меренгой и фисташками

Состав: розовые грейпфруты – 5 шт., груши – 2 шт., белки – 2 шт., сахарная пудра – 60 г, 20 очищенные фисташки – 20 шт., конфитюра из красной смородины – 5 ст. ложек, сливочное масло – 10 г.

Два грейпфрута разрезать пополам, аккуратно вынуть мякоть, скорлупки сохранить. Из мякоти выжать сок. 3 оставшиеся грейпфрута аккуратно почистить, разделить на сегменты, очистить от пленок. Сок смешать с конфитюром. Разогреть масло, обжарить на нем 2 минуты фрукты. Добавить к ним сок с конфитюром. Через 2 минуты и снять с огня. Выложить фрукты в скорлупки. Охлажденный белок взбивать минут 5 до крепких пиков, в конце добавить сахарную пудру. Выложить белок на фрукты и сверху посыпать рублеными фисташками. Поставить в духовку минуты на 3, меренга должна немного запечься. Подать сразу же.

Тарт с грушей и грейпфрутом

Состав: мука пшеничная – 200 г, масло сливочное – 100 г, пудра сахарная – 40 г, желток яичный – 2 шт., треть ванильного стручка, мед – 1 ст. ложка, грейпфруты – 1 шт., миндаль – полстакана, орехи грецкие – полстакана, марципан – 120 г, сахар – полстакана, груши – 1 шт.

Муку просеять и порубить с маслом, добавить сахарную пудру или сахар. Взбить 2 желтка вместе с семенами ванили и добавить в смесь муки с маслом. Вымесить тесто и добавить ложку меда. Доведя массу до однородности, выложить в форму и наколоть тесто. Убрать на 30 минут в морозилку. Разрезать грушу пополам, очистить от сердцевины и нарезать дольками. Очистить грейпфрут и вырезать дольки: срезать верхушку и низ до мякоти, поставить на срез и начинать срезать кожуру сверху вниз, двигая ножом по дуге. В итоге должна остаться мякоть без белых кусочков кожуры. Теперь становятся видны сектора, по которым удобно вырезать дольки. Помолоть орехи в мелкую крошку, но не в муку. Если останутся небольшие кусочки – хорошо. Достать форму с тестом и равномерным слоем распределить марципан (можно накрошить), посыпать половиной орехов. Выложить, чередуя, фрукты. Сверху посыпать сахаром и оставшимися орешками. Поставить в духовку при 170 ˚С на 15 минут. Признак готовности – тесто должно подрумяниться. После готовности оставить в духовке минут на 10.

Грейпфрутовый шербет

Состав: грейпфруты розовые – 5 шт., сахар – 1 стакан, водка – 2 ст. ложки.

Очистить грейпфруты от кожуры и белых мембран. Острым ножом аккуратно вырезать сегменты, работая над миской. Выжать в миску оставшийся сок, удалить косточки и поломать сегменты на небольшие кусочки. В блендер выложить 3 стакана грейпфрутовой массы, 0,75 стакана сахара и водку. Хорошо перемешать в течение 2 минут, пока сахар не растворится, и добавить еще сахара по вкусу. Переложить массу в мороженицу или контейнер и замораживать несколько часов, перемешивая каждые полчаса.

Десерт из розового грейпфрута и йогурта

Состав: грейпфрут (розовый) – 1 шт., сахар – 80 г, желатин (листовой) – 2 шт., печенье (сдобное) – 100 г, йогурт (10 % жирности) – 400 мл.

Грейпфрут очистить от кожуры, пленочек и семян, мякоть измельчить на кусочки и собрать весь сок. К мякоти добавить сахар и перемешать, сахар должен растаять. Желатин порезать ножницами на кусочки и оставить набухать в 2 ст. ложках воды. Печенье разломать на кусочки и скалкой дальше измельчить. Вкуснее, если останутся небольшие кусочки. Если печенье мягкое, подсушить его в духовке. Крошки распределить по десертным стаканчикам. Йогурт смешать с мякотью грейпфрута и вмешать растопленный желатин. Йогуртовую смесь разлить по стаканчикам и десерт поставить в холодильник на 3 часа. Готовый десерт можно украсить мякотью грейпфрута, фигурками из белого шоколада или съедобным бисером.

Напитки

Коктейль молочный

Состав: мелко наколотый лед – 2 ст. ложки, молоко – 0,6 стакана, вода – 2,5 чашки, сахарный песок – 0,5 стакана, какао – 5 ч. ложек, яйцо – 1 шт.

Приготовить какао на воде сахаром. Все компоненты взбить венчиком или в миксере и разлить в стаканчики.

Молоко с медом

Состав: молоко – 1 л, мед – 50 г.

В горячее молоко добавить мед, взбить с помощью миксера.

Яичное молоко

Состав: молоко – 1 л, желтки – 2 шт., сахарный песок – 30 г, ваниль.

В кипящее молоко добавить желтки, сахарный песок и ваниль и взбить.

Ацидофильное молоко с морковным соком

Состав: ацидофильное молоко – 0,5 л, морковный сок – 50 мл.

В охлажденное ацидофильное молоко постепенно влить сок, разлить по стаканам и тотчас подать.

Шоколадное молоко

Состав: молоко – 0,5 л, растопленный шоколад – 100 г.

С помощью миксера взбить все компоненты за 60 секунд.

Абрикосовое молоко из йогурта

Состав: йогурт – 1 стакан, молоко – 150 мл, абрикосовый джем – 100 г, лимонный сироп – 25 мл.

Йогурт хорошо перемешать с молоком, джемом и лимонным сиропом и разлить по стаканам.

Брусничное молоко из йогурта

Состав: йогурт – 1 стакан, молоко – 250 мл, брусничный джем – 100 г, лимонный сироп – 25 мл.

Йогурт хорошо размешать с молоком и сиропом и, продолжая мешать, постепенно добавить брусничный джем.

Напиток «Итальянский»

Состав: сироп банановый – 40 г, сироп лимонный – 10 г, молоко – 0,5 стакана.

В нагретый стакан влить банановый и лимонный сиропы, горячее молоко и размешать.

Клубничный напиток

Состав: молоко – 1 л, сироп – 100 г, ликер – 50 г.

Соединить горячее молоко с клубничным сиропом и вишневым ликером.

Шоколадный напиток

Состав: молоко – 1 л, шоколад – 100 г, ликер – 100 г.

Соединить кипящее молоко с тертым шоколадом и с ликером какао.

Холодный напиток из молока и персиков

Состав: персики – 500 г, вода – 0,5 стакана, сахарный песок – 100 г, молоко – 0,25 л, сливки – 0,25 л.

Персики промыть, удалить косточки, добавить воды и уварить до мягкости. Протереть и полученное пюре растереть с сахаром. Охладить, влить молоко, размешать, добавить сливки, снова размешать, разлить по стаканчикам и остудить в холодильнике.

Холодный напиток из малины

Состав: малина – 600 г, сахарный песок, молоко или сливки.

Малину хорошо промыть, очистить от плодоножек, сложить в миску и хорошо размять пестиком, деревянной ложкой или толкушкой. Влить 1 л воды, тщательно размешать, сложить массу в полотняный мешочек и отжать, добавить в отжатый сок сахарный песок по вкусу, разбавить наполовину молоком или сливками. Подавать очень холодным.

Холодный напиток из клубники

Состав: клубника – 500 г, молоко – 0,5 л, сахарный песок, сливки – 0,5 стакана.

Клубнику промыть, обсушить, протереть через сито, добавить молоко, сахарный песок, размешать, разлить в высокие фужеры, остудить в холодильнике. Перед подачей взбить сливки и разложить их сверху в фужеры. Подавать напиток очень холодным.

Абрикосовый напиток

Состав: абрикосовый сок – 50 г, молоко – 100 г, простокваша или ряженка – 50 г.

Молоко вылить в кастрюлю и прокипятить, добавить

простоквашу или ряженку, при непрерывном помешивании влить абрикосовый сок и тщательно все размешать.

Напиток из сливок и клубники

Состав: сливки – 0,5 л, клубника – 0,5 кг, сахарный песок.

Очищенную и хорошо промытую клубнику протереть сквозь сито и растереть с сахаром так, чтобы сахарный песок совершенно растворился. Разбавить сливками, хорошо размешать и до подачи держать в холодильнике.

Моравский горячий напиток

Состав: ежевичный сироп – 40 г, лимонный сироп – 30 г, мед – 30 г, вода – 100 г, лимон – 15 г.

В подогретый стакан или чашку налить лимонный и ежевичный сиропы, добавить мед, горячую воду (кипяченую) и хорошо размешать. Напиток подать с ломтиком лимона.

Напиток из морковного и ягодного сока

Состав: морковь – 1 кг, клюквенный сок – 0,7 стакана, кипяченая вода – 0,5 л, сок из половины лимона, сахарный песок по вкусу.

Очищенную и промытую морковь натереть на терке, залить водой и поставить на 2 часа в холодильник, плотно закрыв крышкой. Затем хорошо отжать через полотняную тряпочку. В морковный сок добавить лимонный сок, сок клюквы и сахарный песок по вкусу. Подавать напиток холодным в стаканах.

Коктейль из апельсинов и лимонного сока с медом

Состав: мед – 100 г, апельсиновый сок – 0,5 стакана, лимонный сок – 0,5 стакана, сырое яйцо – 1 шт.

Все хорошо взбить и подать с кусочками льда.

Морс из плодов шиповника и яблок

Состав: ягоды шиповника – 4 ст. ложки, кислые яблоки – 5 шт., вода – 1 л, сахар или мед – 3–4 ст. ложки, лимонная или апельсиновая цедра, лимонная кислота.

Очищенные плоды шиповника и яблоки, нарезанные мелкими кусочками, залить холодной водой, кипятить несколько минут, процедить. В отвар добавить сахар или мед, немного лимонной или апельсиновой цедры, по вкусу лимонный сок или лимонную кислоту.

Холодный медок

Состав: яйца – 2 шт., мед – 100 г, крепкий горячий чай – 0,5 л,

лимон – 2 шт., сахарный песок – 2 стакана.

2 желтка растереть с медом, развести крепким горячим чаем и, взбивая на «водяной бане», добавить сок из 2 лимонов. Остудить, разлить в высокие фужеры и подержать в морозильнике.

Перед подачей в каждый фужер сверху положить белки, взбитые с 1 стаканом сахара, соком и цедрой 1 лимона. Белки для этого надо вылить в высокую кружку или кастрюльку, всыпать одновременно цедру, сахарный песок и влить лимонный сок. Взбивать до тех пор, пока масса не сделается темной и плотной, а весь сахарный песок не разойдется.

Сбитень

Состав: мед – 1 кг, хмель – 40 г, корица, гвоздика, кардамон, мята, лавровый лист по вкусу, вода – 3 л, жидкие дрожжи – 0,5 стакана.

В 3 л кипятка растворить мед, тщательно перемешать до полного растворения и поставить на 24 часа отстаиваться. Затем поставить на огонь и при слабом кипении варить 2 часа. За 15 минут до окончания варки в раствор положить хмель и другие пряности. Слить сбитень в чистую кастрюлю и, когда он остынет, добавить в него дрожжи. Кастрюлю плотно закрыть крышкой и поставить в холодильник на 2 недели. По прошествии 2 недель разлить в бутылки и хранить в холодильнике. Этот сбитень хорош летом.

Хлебный квас

Состав: ржаной хлеб – 1 кг, дрожжи – 25 г, сахарный песок – 200 г, мята – 20 г, изюм – 50 г.

Черный хлеб нарезать ломтиками или кубиками и подсушить в духовом шкафу. Затем подсушенные сухарики поместить в кастрюлю, залить кипятком, закрыть крышкой и дать постоять 1–2 часа. Настой слить и сухари еще раз залить горячей водой, затем слить в уже полученный настой и охладить его. Потом поместить в настой (сусло) дрожжи, мяту, сахар. Накрыть салфеткой или полотенцем и в таком виде оставить для брожения. Когда квас начнет пениться, его снова нужно процедить и разлить в приготовленные бутылки, в которые предварительно положить несколько изюминок, закупорить пробкой и перевязать шпагатом, чтобы они сидели прочно. Бутылки поставить в холодильник. Через два-три дня квас готов к употреблению.

Квас лимонный

Состав: вода – 7 л, сахар – 400 г, лимон – 1 шт., дрожжи – 12 г, сода – 5 г, изюм – 30 г.

В большую эмалированную кастрюлю налить семь литров воды и вскипятить с 400 г сахара, дать остыть, накрыв салфеткой. Лимон нарезать кусочками и с изюмом положить в кастрюлю с кипятком. Поставить ее в тепло, закрыть крышкой и чем-нибудь закутать. Пока отвар остывает, развести в небольшой части воды 12 г дрожжей и соду на кончике ножа, смешать с остывшей жидкостью в кастрюле. Пусть все перебродит около 12 часов. Потом квас процедить и разлить в бутылки, положив туда по парочке изюмин в каждую, закупорить пробками (и бутылки, и пробки лучше простерилизовать), дать постоять еще два часа в тепле и отнести в погреб.

Квас северный

Состав: вода – 1 л, ржаные сухари – 1 кг, сахар – 750 г, черносмородиновый лист – 20 г, пивные дрожжи (жидкие) – 3 ст. ложки.

Ржаной хлеб, черносмородиновые листья, сахар залить кипятком, тщательно перемешать, закрыть крышкой и оставить в теплом месте на 3–4 часа. Отстоявшуюся смесь процедить. Добавить в сусло закваску, выставить на 3 дня на холод. Затем сусло нагреть до температуры 100 ˚С и кипятить 7 минут, снимая образующуюся пенку. Горячий напиток процедить, охладить, разлить в бутылки, закупорить и поставить на сутки в холодное место.

Квас клюквенный

Состав: клюква – 1 кг, вода – 4 л, сахарный песок – 400 г, дрожжи – 0,5 палочки.

Клюкву перебрать, промыть и протереть деревянным пестиком через дуршлаг. Отжимки залить водой и поставить кипятить на 15–20 минут, затем остудить и процедить через полотняную тряпочку, хорошо отжать, всыпать сахар и снова прокипятить. Протертый сырой сок отжать через полотняную тряпочку и соединить с остуженным сиропом. Остудить все до температуры парного молока, добавить дрожжи, размешать и разлить в бутылки. Закупорить квас пробками и обвязать веревками. Через 3 дня квас можно употреблять.

Квас яблочный

Состав: яблоки – 1 кг, сахар – 2,5 стакана, прессованные дрожжи – 50 г, лимонная кислота – 0,5 ч. ложки, вода – 5 л.

Яблоки нарезать, залить водой, довести до кипения, дать

настояться 2–3 часа и процедить, добавить в настой, разведенные в кипяченой воде дрожжи, сахар и лимонную кислоту и поставить для брожения.

Квас яблочный с грушами

Состав: сушеные дикие яблоки и груши – 1 кг, изюм – 50 г, сахар – 100 г.

Положить в большую бутыль или банку до плечиков «сушку» из диких яблок и груш, залить кипятком, бросить горсть изюма. Через сутки квас слить, а яблоки и груши снова залить кипятком. Получается две порции отличного кваса. Положить по вкусу сахар. Хранить такой квас долго нельзя.

Квас из ревеня

Состав: ревень – 500 г, вода, 2,5 л, сахар – 200 г, дрожжи – 15 г.

Ревень почистить и порезать, ополоснуть водой, уложить в эмалированную кастрюлю и поварить в 2,5 л воды, пока ревень не станет мягким. Потом смешать отцеженный отвар с 200 г сахара, остудить, влить разведенные в небольшом количестве кипяченой воды 15 г дрожжей, дать квасу сутки постоять в тепле, а потом разлить в бутылки и убрать в погреб.

Квас из черной смородины

Состав: вода – 5 л, черная смородина (сок) – 1 л, дрожжи – 20 г, сахар – 1 ч. ложка.

Прокипевшую подслащенную воду остудить, влить в нее сырой сок черной смородины, положить дрожжи, растертые с 1 ч. ложкой сахара, и поставить на 2 дня в теплое место. Затем разлить квас в бутылки, укупорить и хранить на холоде.

Квас с листьями черной смородины

Состав: вода – 8 л, хлеб – 1 кг, листья смородины – 100 г, сахар – 1 стакан, дрожжи – 40 г; для закваски: мука – 50 г, вода – 1 стакан.

В эмалированную кастрюлю положить подсушенный черствый хлеб (ржаной), листья смородины, сахар и залить кипятком. Перемешать, выдержать 5 часов при температуре 18–20 °С. Охлажденное сусло слить в другую посуду, добавить закваску, состоящую из прессованных дрожжей, муки и небольшого количества воды. Сусло поставить для брожения в прохладное место на 3 дня. После этого сусло прокипятить, снять пену и процедить. Разлить в бутылки и поставить для созревания в прохладное место на 7 суток.

Мед пряный

Состав: мед – 500 г, вода – 1,5 л, пряности – 5 г, дрожжи – 50 г.

Свежеприготовленный мед прокипятить, снять пену, добавить имбирь, перец, кардамон, корицу, воду, довести до кипения и охладить. В еще теплый мед положить подготовленные дрожжи, перемешать, разлить в бутылки и поставить в теплое место. Через 12 часов закрыть и оставить для созревания в холодном месте на 2–3 недели. Готовый мед закупорить в уже разлитые чистые бутылки.

Оршад

Состав: миндаль (в том числе 50 г горького) – 300 г, кипяток – 3 стакана, холодная вода – 2 стакана, сахарный песок – 200 г.

Миндаль очистить от кожуры, мелко истолочь в ступке, разбавить кипятком и хорошо отжать через полотняную тряпочку. Еще раз потолочь, снова отжать, всыпать сахарный песок, хорошо смешать, разлить в стаканчики, положив в каждый по кубику льда.

Коктейль с шампанским

Состав: измельченный лед – 0,5 стакана, яичный желток – 1 шт., ванильный сахар – 1 пакетик, коньяк – 3 рюмки, шампанское.

Взбить все в миксере и разлить в стаканчики, долив каждый доверху охлажденным шампанским, положить по кусочку ананаса.

Коктейль «Мозаика»

Состав: ликер «Мораксин» – 0,5 стакана, желток – 1 шт., ванильный ликер – 0,5 стакана, коньяк – 0,5 стакана.

Перемешать все в миксере и разлить в бокальчики. Рассчитано на 4 порции.

Сироп черносмородиновый натуральный

Состав: смородина черная – 1 кг, сахар – 2 кг.

Ягоды отделить от веточек, промыть, насыпать в банки, послойно пересыпая сахаром, и отставить при комнатной температуре в темное место. Через 2–3 недели, когда ягоды пустят сок и всплывут, содержимое банок процедить через дуршлаг. В полученный сироп добавить оставшийся на дне сахар, подогреть массу до его растворения и употреблять.

Сок черносмородиновый с мякотью

Состав: смородина черная – 1 кг, вода – 1 стакан; для сиропа: вода – 6 стаканов, сахар – 4 стакана.

В эмалированную кастрюлю налить воду, довести до кипения, всыпать ягоды, отделенные от веточек и под крышкой распарить до полного размягчения. Горячую массу протереть через сито и смешать с кипящим сахарным сиропом.

Сок черносмородиновый натуральный

Состав: смородина черная – 2 кг, вода – 1 стакан.

Ягоды раздавить деревянным пестиком, переложить в кастрюлю, добавить воду, подогретую до 80 °С. Ягоды с водой оставить нагреваться на слабом огне около 30 минут при температуре до 60 °С. Затем сок отжать, снять с осадка, профильтровать.